

NOM: \_\_\_\_\_  
Prénom: \_\_\_\_\_

VALEUR CORPORELLE:

**INFOS**

Bodyfat 10% 20% 30% 40%

55 % à 65% 50 % à 60%

Détermine tes kcal

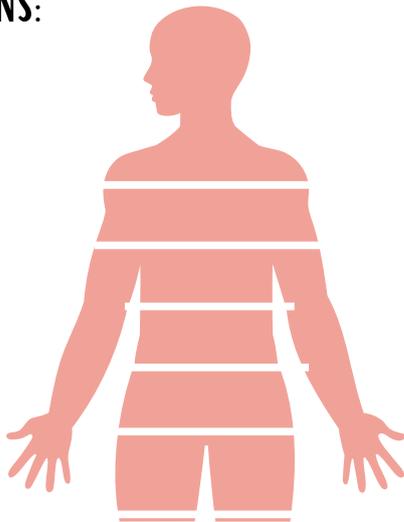
Ta dépense au repos

Moins 12 ans

1-4: Normal 5-8: Moyen  
9-12: Elevé 12+: Excessif

DATE															
POIDS															
% MASSE GRASSE															
MASSE HYDRIQUE															
MASSE MUSCULAIRE															
METABOLISME BASAL															
AGE															
MASSÉ METABOLIQUE															
GRASSE VISCÉRALE															

MENSURATIONS:



DATE															
Bras															
Poitrine															
Taille															
Ventre															
Hanche															
Fesse															
Cuisses															

**01** PRÉSENTATION  
COMPTE DISTRIB  
ACTIVATION 1  
AJOUT AUX CONV

**02** TON ACTIVATION  
PLANNIFICATION

**03** TES PREMIÈRES ACTIONS  
ACTIVATION PM2

**FOLLOW THE PLAN**

POUR GARDER LE CAP

- Fais ta liste de connaissances
- Informe ta famille
- Avoir son premier Challenge
- Avoir son premier coach
- Poste de démarrage
- Avoir un invité sur un FIT Challenge
- Avoir un invité sur un HOM
- Organise ta bio sur tes réseaux
- Organiser une inauguration d'activité
- Ton premier client privilégié
- **Maîtrise la présentation**
- **Maîtrise le Fit Scan**

- Ta photo avant/après
- Tes 10 premiers rendez-vous
- Étape des 35 %
- Étape des 42 %
- Étape des 50 %
- Participe à un BBS
- Participe à un méga City
- Participe à un kick off
- Participe à un summer événement
- Participe à un Extravaganza
- **Maîtrise le plan marketing**
- **Maîtrise le Flow**