52Blocs

The Demotivation Killer

Nous sommes un collectif de coaches, formateurs sportifs et nutritionnistes. Nous aidons les sportifs de tous niveaux à vaincre la démotivation - qu'elle soit ponctuelle ou chronique - en leur fournissant les outils et méthodes optes à se surpasser sur le long terme.

Concept

Des entraînements variés

Par sa spécialité, sa pratique et son style, chaque coach assure le renouveau des entrainements, tout au long de l'année, ce qui permet de casser la routine liée à la pratique d'exercices répétitifs.

Des progrès millimètrés

Les petites victoires font les grandes motivations. Les chaînes de progression permettent à l'utilisateur de suivre ses progrès de manière simple et de prendre consience que l'effort doit être maintenu toute la semaine tout au long de l'année.

Des repas équilibrés

Les plans nutritionnels sont adaptés automatiquement en fonction de l'objectif de l'utilisateur et des efforts fournis sur l'app. Un total de 9 profils types, 14 programmes, mais toujours 1 seul objectif pour rester focus sur la concrétisation de son objectif.

Vos entrainements

En tant que coach, vous planifiez les entrainements de votre choix pendant 1 semaine et apportez les détails techniques nécessaires à la bonne réalisation des exercices.

en vidéos interactives

La vidéo est le support idéal pour présenter vos exercices de manière dynamique.
En quelques clics, réalisez et publiez vos mini-vidéos directement depuis l'app.

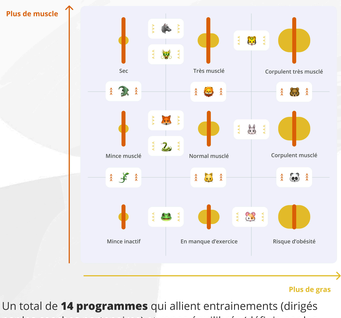
pour faire progresser la team

52Blocs a développé **les chaînes de progression** pour encourager les utilisateurs à conserver une régularité dans l'effort. En participant aux exercices sur l'app, l'utilisateur cumule des blocs qui constituent sa chaîne de progression.

😮 En cessant de s'exercer plus de 2 fois par semaine, l'utilisateur perd la chaîne qu'il a réussi à constituer jusque là.

grâce aux programmes adaptés

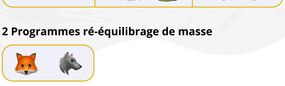
Les programmes adaptés 52Blocs permettent à l'utilisateur de se concentrer sur 1 seul objectif: prise de muscle, perte de graisse ou ré-équilibrage de masse.



Un total de **14 programmes** qui allient entrainements (dirigés par les coaches partenaires) et repas équilibrés (définis par les nutritionnistes et diététiciens partenaires).

6 Programmes prise de muscles

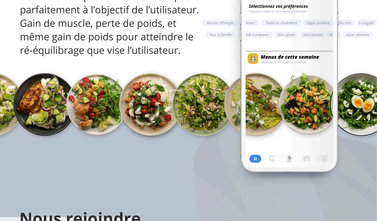
6 Programmes perte de graisse



2 Programmes ré-équilibrage de masse

et aux menus équilibrés

Les menus sont élaborés par nos nutritionistes partenaires et s'adaptent parfaitement à l'objectif de l'utilisateur. Gain de muscle, perte de poids, et même gain de poids pour atteindre le ré-équilibrage que vise l'utilisateur.



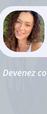
Nous rejoindre

Pourquoi coacher sur 52Blocs ?

- **La force du collectif.**
  Avec 51 coaches partenaires +vous, tout au long de l'année.
- **La complémentarité.**
  Avec 10 nutritionnistes partenaires, pour nourrir l'effort physique.
- **Des revenus réguliers.**
  Grâce aux abonnements utilisateurs, tout au long de l'année.

« Not just a diet, but a lifestyle. Not just for a day, but everyday. Not just to feel good in clothes but to feel stronger in my body.

Contact Coach



Manon Fraissange
manon@52blocs.com
06.73.84.09.86

https://52Blocs.com
contact@52blocs.com

Devenez coach partenaire en remplissant le formulaire dédié sur 52Blocs.com/partner

Réalisation: Said Akharraz I PO Mobile iOS & Android I s.akharraz@cataphracte.com