



by mohammed benabbes

★★★★★ AUTHENTIC PRODUCT

FUTUR CHAMP

FIGHTWEAR

PERSONAL TRAINING EN KICKBOXING

SUIVI + BILAN COACHING (KICKBOXING)

Bilan initial + tests (75 min) -

1) Informations client

Nom & Prenom	Telephone / WhatsApp	Instagram
Age	Sexe (F/H)	Profession / Etudes
Taille (cm)	Poids (kg)	Date du bilan ___ / ___ / ____
Objectif principal ☐ Perte de poids ☐ Remise en forme ☐ Self-defense ☐ Prepa combat	Frequence/sem ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4+	Niveau ☐ Debutant ☐ Intermediaire ☐ Confirme/Fighter

2) Sante & securite (a remplir ensemble)

Blessures / douleurs (dos, genou, epaule, etc.)		Antecedents medicaux / traitements	
Sommeil (1-10)	Stress (1-10)	Motivation (1-10)	Alimentation (1-10)
Remarques importantes (coach)			

3) Tests physiques (premiere fois)

Test	Resultat (debut)	Objectif 4 semaines	Resultat (fin)
Pompes (max, bonne forme)			
Squats (60 sec)			
Gainage (plank, sec)			
Corde a sauter (2 min)			
Sac - 3 rounds x 2 min (RPE 1-10 / ressenti)	R1__ R2__ R3__		R1__ R2__ R3__

4) Tests techniques (note 1-5)

Competence	Note debut (1-5)	Note fin (1-5)	Notes (axes de travail)
Garde & posture			
Deplacements (equilibre, angles)			
Jab / Cross (precision)			
Low kick / Middle (technique)			
Defense (blocages / esquives)			
Timing & distance			
Condition en rounds (endurance)			

SUIVI DES SEANCES

A remplir apres chaque seance (75 min)

5) Journal de suivi (12 seances)

#	Date	Objectif	Contenu (tech/paos/sac/cond.)	RPE	Notes
1	___/___/___				
2	___/___/___				
3	___/___/___				
4	___/___/___				
5	___/___/___				
6	___/___/___				
7	___/___/___				
8	___/___/___				
9	___/___/___				
10	___/___/___				
11	___/___/___				
12	___/___/___				

6) Habitudes (option) - a suivre chaque semaine

Sem.	Sommeil (moy.)	Hydrat. /10	Nutri. /10	Cardio/recup (hors coaching)	Douleurs /fatigue
S1	___/10				
S2	___/10				
S3	___/10				
S4	___/10				

BILAN FINAL - AVANT / APRES

Comparatif + recommandations

7) Avant / Apres (mesures & photos)

PHOTO AVANT (option)

PHOTO APRES (option)

Indicateur	Avant	Apres	Evolution
Poids (kg)			
Tour de taille (cm)			
Tour hanches (cm)			
Cardio (RPE sac)	R1__ R2__ R3__	R1__ R2__ R3__	
Sommeil /10			
Stress /10			

8) Re-test (physique + technique)

Test / competence	Debut	Fin	Commentaire
Pompes (max)			
Squats (60 sec)			
Gainage (sec)			
Corde (2 min)			
Note technique globale (1-10)	___/10	___/10	

9) Recommandations (prochain objectif)

Objectif(s) prochain cycle (4-8 semaines)

Programme conseille (frequence / technique / cardio / sparring)

Signature Coach:

Signature Client:

PERSONAL TRAINING EN KICKBOXING

Seances 75 minutes en salle | Accessible a tous: debutant, confirme, fighter

Mohammed Benabbes

Double champion du monde (Pro/Am) | Record pro: 9-0-0 (7 KO)

PROGRAMME SUR-MESURE

SUIVI + BILAN

T-SHIRT OFFERT (PACKS)

Ce que vous avez a chaque seance (75 min)

- 10 min echauffement + mobilite (prevention blessures)
- 25 min technique (garde, déplacements, combos, defense)
- 25 min paos / sac (intensite adaptee a votre niveau)
- 10 min conditioning (cardio, force-endurance, core)
- 5 min retour au calme + stretching + consignes

Tarifs & packs (prix accessibles)

OFFRE	PRIX	POUR QUI ?	CE QUI EST INCLUS
Seance decouverte	199 MAD	Nouveaux	1 fois/personne Bilan express + seance 75 min
Seance unique	250 MAD	Tous niveaux	Seance 75 min (sans engagement)
PACK 4 (1 mois)	899 MAD	Debutant/forme	4 seances + suivi
PACK 8 (2 mois)	1599 MAD	Progression	8 seances + suivi + T-shirt offert + bonus 30 min technique
PACK 12 (3 mois)	2199 MAD	Best value	12 seances + suivi + T-shirt offert + 1 Sc gratuite

Offres pour faciliter l'acces (Rabat)

- Bring a friend (duo 75 min): 350 MAD pour 2 personnes (au lieu de 500).
- Happy hours: 230 MAD/seance sur certains creneaux (selon disponibilites).
- Etudiants / fighters: -10% sur les packs 8 et 12.
- Pack famille (2 personnes): -15% sur pack 8 ou 12.

Reservation / Infos

WhatsApp/Tel: _____ Instagram: _____

Salle (nom): _____ Adresse: _____

Paiement packs a l'avance | Annulation <24h = seance due | Places limitees

FUTUR CHAMP FIGHTWEAR

T-shirt OFFERT avec PACK 8/12

Merch officiel (commande par DM)

Tailles: S - M - L - XL | Couleurs/stock selon disponibilité

Astuce: Indique ta taille + article + livraison



Prix (a adapter) - T-shirt: _____ MAD | **Hoodie:** _____ MAD

T-shirt OFFERT avec PACK 8/12 (inclu dans le prix) - Option: flocage nom/prenom: _____ MAD (si dispo).

Bilan pro (debut & fin) - inclus dans les packs

Debut de pack: mini-bilan (objectif, niveau, blessures, tests). Fin de pack: bilan comparatif + objectifs suivants.
Fighters: option 'Fight Camp' (strategie, rounds, suivi poids).

Pourquoi ca marche

- Plan adapte a ton niveau (debutant -> fighter).
- Objectifs clairs + suivi: tu vois la progression.
- Seances structurees, intensite securisee, prevention blessures.

Reservation / Infos

WhatsApp/Tel: _____ Instagram: _____

Salle (nom): _____ Adresse: _____

Paiement packs a l'avance | Annulation <24h = seance due | Places limitees



by mohammed benabbes