



BOOTCAMPS
⚡ CENTURIO ⚡

7 Conseils pour Réussir son Bootcamp et Se Dépasser comme un Vrai Centurio !

Deviens la meilleure version de toi-même !

www.bootcampscenturio.com - contact@bootcampscenturio.com

Introduction

Bienvenue dans l'univers Bootcamps Centurio !

Tu t'apprêtes à vivre une expérience unique, inspirée de l'entraînement militaire : intensité, esprit d'équipe et dépassement de soi sont au programme.

Voici 7 conseils simples et efficaces pour te préparer et assurer comme un véritable Centurio, que tu sois débutant ou confirmé !

Prépare ton Mental comme un Guerrier

Ton plus gros muscle, c'est ton mental.

- ✅ Fixe-toi un objectif : 'Je vais au bout !'
- ✅ Reste positif : tout est dans la tête !
- ✅ Viens avec l'envie de te surpasser... et de kiffer ! 😎

Mange comme un Combattant (Pas comme une Mauviette)

- ✅ 24h avant : favorise les glucides complexes (pâtes, riz complet).
- ✅ Le matin : petit déj' équilibré (protéines + sucres lents + fruits).
- ✅ Évite tout ce qui est lourd ou gras.
- ⚠️ Hydrate-toi avant et pendant la session.

Habille-toi pour la Bataille (Pas pour le Style)

- ✅ Tenue de sport confortable (pas fragile !)
- ✅ Chaussures adaptées type trail ou running tout terrain.
- ✅ Prends une casquette et de la crème solaire si besoin.
- 💡 Astuce Centurio : prends des gants de fitness si tu veux protéger tes mains sur les obstacles.

Hydrate-toi comme un Soldat en Mission

- ✅ Boire régulièrement AVANT la session (pas juste sur le terrain !)
- ✅ Pendant le bootcamp : une gourde de 1L minimum avec toi.
- ✅ Après : eau + électrolytes pour une récup' optimale.

Prépare-toi à Travailler en Équipe (Pas en Solo)

- ✓ Esprit d'équipe = 100% Centurio
- ✓ Encourage ton binôme, aide-le à passer l'obstacle
- ✓ Ici, c'est tous ensemble ou personne !

Fais Confiance à ton Instructeur (Il Sait de Quoi Il Parle)

- ✓ Briefing sécurité
- ✓ Conseils techniques
- ✓ Écoute et applique : on est là pour que tu te dépasses en toute sécurité !

La Récupération du Guerrier : Essentielle

- ✓ Étirements après la session
 - ✓ Hydratation + alimentation
 - ✓ Douche froide pour la récup'
 - ✓ Massage / automassage si possible
- Et dors bien : t'es un Centurio, pas un robot !

Bonus : Le Souvenir Centurio

À la fin de ton bootcamp, repars avec :

- ✓ Des photos de ton exploit
- ✓ Le badge Centurio si tu valides la mission !
- ✓ L'envie de recommencer (ou pas 😊)

Conclusion : Et Maintenant ?

Tu es prêt ?

Télécharge notre programme complet sur www.bootcampscenturio.com
Ou contacte-nous à contact@bootcampscenturio.com

Rejoins la Team Centurio et deviens la meilleure version de toi-même !