



### Qu'est-ce que 22 MINUTE HARD CORPS™?

Le légendaire entraîneur Tony Horton a créé un programme d'entraînement exigeant, mais facile à suivre, inspiré des techniques d'entraînement militaires. Chaque séance d'entraînement dans 22 MINUTE HARD CORPS consiste en un entraînement militaire rapide, intense et brûlant des calories, conçu à la manière d'un « camp d'entraînement », pour que vous vous mettiez en forme en seulement 8 semaines. Il suffit de faire les séances, de ne pas lâcher et de se mettre en forme!

### Pourquoi 22 MINUTE HARD CORPS est-il si efficace?

- Vous obtenez huit courtes séances d'entraînement, 6 jours par semaine, pour que votre esprit ne s'ennuie jamais et que votre corps ne s'adapte jamais. Les séances d'entraînement offrent un mélange unique d'entraînement cardio-vasculaire et de résistance ciblant les principaux groupes musculaires de votre corps afin de vous aider à découper votre corps rapidement.



### Puis-je diffuser en continu mes séances d'entraînement de 22 MINUTE HARD CORPS?

- Oui! En achetant 22 MINUTE HARD CORPS et en devenant membre Premium du Club Team Beachbody®, vous obtiendrez un accès illimité à Beachbody® On Demand, grâce auquel vous aurez accès à la diffusion en continu de 22 MINUTE HARD CORPS et de centaines de séances d'entraînement éprouvées de Beachbody sur n'importe quel téléviseur, ordinateur de bureau, ordinateur portable, tablette ou appareil mobile — partout où vous avez une connexion Internet. Il suffit de chercher « Programmes achetés » sur Beachbody On Demand pour avoir accès à la diffusion en continu des séances d'entraînement de 22 MINUTE HARD CORPS.

## Guide de formation sur le produit

### Qu'est-ce qui rend 22 MINUTE HARD CORPS si unique?

- Tony rend le « camp d'entraînement » accessible à toute personne disposée à s'engager à suivre un programme de 8 semaines comportant un entraînement sérieux et un plan nutritionnel. Et il vous fournit tous les outils nécessaires pour faire le programme jusqu'au bout, y compris une variante pour chaque exercice que vous pourrez suivre jusqu'à ce que vous soyez prêt à vous joindre au reste du peloton. Avec 22 MINUTE HARD CORPS, vous obtenez ainsi un programme d'entraînement qui fait travailler votre corps au complet avec des mouvements qui sont assez exigeants pour vous mettre au défi, mais assez simples pour que vous puissiez les réaliser dès le premier jour.

### Tony Horton est votre instructeur d'EP

Pendant les 15 dernières années, Tony Horton s'est rendu dans des douzaines de bases militaires partout dans le monde, afin d'aider les troupes à s'entraîner et à atteindre leur potentiel physique maximal. Dans 22 MINUTE HARD CORPS, il s'est donné pour mission de rendre les séances d'entraînement de style militaire accessibles à tous. Maintenant, votre mission consiste à exécuter chacune de ses répétitions.

— CONSEILS DE DÉTAIL —	
Les personnes à cibler :	Pourquoi choisir 22 MINUTE HARD CORPS?
Aux gens occupés qui n'ont pas beaucoup de temps pour s'entraîner.	Chaque entraînement ne dure que 22 minutes, vous aurez donc toujours le temps « d'en faire et d'en finir! »
Aux gens qui cherchent un entraînement efficace et simple qui procure des résultats, sans avoir à apprendre beaucoup de mouvements complexes.	Dans 22 MINUTE HARD CORPS, Tony s'est inspiré de la simplicité sans fioritures de l'EP militaire (entraînement physique) et l'a intégrée dans 8 séances d'entraînement extrêmement efficaces qui alternent entre la résistance fonctionnelle, les exercices cardiovasculaires, et les exercices ciblant les abdominaux.
Aux ex-membres et sympathisants des Forces armées.	Souhaitez-vous retrouver la condition physique que vous aviez lorsque vous étiez en service? 22 MINUTE HARD CORPS intègre une démarche d'inspiration militaire à vos séances d'entraînement, avec des routines simples qui vont droit au but sans perdre de temps, afin que vous puissiez vous mettre en forme avec ce « camp d'entraînement » en seulement 8 semaines.
Aux finissants d'autres programmes de Beachbody.	Si vous avez adoré d'autres programmes de Beachbody, ne manquez surtout pas la dernière création de Tony Horton, à qui on doit P90X®, P90X2®, P90X3®, P90® et 10-Minute Trainer®.

### Suggestions de vente croisée

Aidez vos clients à obtenir de meilleurs résultats avec 22 MINUTE HARD CORPS en recommandant ces produits supplémentaires :

#### Accessoires :

- Sac de sable d'EP de Beachbody à résistance variable ajoutant jusqu'à 20 lb de résistance pour profiter pleinement de vos séances d'entraînement.
- 7 contenants de contrôle des portions et une tasse à mélanger pour Shakeology®.
- Vêtement exclusif de 22 MINUTE HARD CORPS : Vos clients peuvent acheter les vêtements officiels présentés dans les séances d'entraînement.



#### Suppléments :

- Shakeology aide à apporter à vos clients les produits nutritionnels dont ils ont besoin pour obtenir leurs meilleurs résultats avec 22 MINUTE HARD CORPS.\*
- Beachbody Performance™ améliore l'endurance, la concentration et la récupération.\*
- Multivitamines ActiVit® aide à soutenir l'énergie physique, la santé immunitaire, un métabolisme sain, la récupération musculaire, et plus encore.\*



\*Ces affirmations n'ont pas été évaluées par la Food and Drug Administration. Ce produit n'est pas conçu pour diagnostiquer, traiter, soigner ou empêcher des maladies.

## Guide de formation sur le produit



### Renseignements sur le produit

#### Trousse de base :

Prix de détail : 39,90 \$

Prix du club : 35,91 \$

Prix du coach : 29,93 \$

Points de volume : 30

#### Trousse de luxe :

Prix de détail : 79,80 \$

Prix du club : 71,82 \$

Prix du coach : 59,85 \$

Points de volume : 60

Tous les prix sont en dollars américains. Les prix internationaux peuvent varier.

### Autres outils

22 MINUTE HARD CORPS offre à vos clients une manière simple et efficace de se mettre en forme avec ce « camp d'entraînement » en seulement 22 minutes par jour. Ne manquez pas de consulter le Bureau en ligne du coach pour y découvrir les points de discussion, la FAQ, un modèle de courriel, des cartes électroniques, des exemples de messages pour les médias sociaux, et plus d'outils pour aider votre entreprise à prospérer.

### TROUSSE DE BASE : QUEL EST L'AVANTAGE?

#### Séances d'entraînement

Séances d'entraînement simples et efficaces sur 2 DVD

- Vous ferez la rotation entre des séries d'entraînement pour tout le corps conçues pour maximiser les gains de force et la perte de gras à l'intérieur de la période d'entraînement de 22 minutes, en ayant comme objectif d'obtenir des résultats spectaculaires en seulement 8 semaines.

#### Outils de conditionnement physique

Guide Quick Start Mission

- Voici quelques étapes simples pour profiter pleinement de 22 MINUTE HARD CORPS. Passez l'évaluation de la forme physique afin de suivre vos progrès.

Plan d'action d'entraînement de base

- Avec ce calendrier de 8 semaines, Tony vous facilite la planification des séances d'entraînement et le suivi de votre réussite.

Guide Rations For Results Nutrition Field

- Un plan nutritionnel de base, mais rassasiant, qui planifie pour vous les trois repas et les collations dont vous aurez besoin pour accomplir votre mission. Ce guide vous facilite la préparation des repas afin que vous puissiez vous concentrer sur votre mission : obtenir des résultats.

#### 3 cadeaux en prime GRATUITS

Carte Hell Week Challenge (facultatif)

- Repoussez vos limites avec une semaine de défi de deux séances par jour après que vous aurez terminé vos 8 semaines, et faites passer vos résultats d'excellents... à absolument spectaculaires.

Cold Start Pre-Workout Drill

- Faites-le avant de vous mettre au travail pour préparer votre corps au défi qui l'attend.

Assistance en ligne 24 h/24, 7 jours/7

- Avec notre équipe d'experts en conditionnement physique, nos maîtres de l'entraînement et nos coaches, vous pouvez obtenir une assistance 24 h/24, 7 jours/7, des conseils en nutrition et des conseils de mise en forme personnalisés de la part de vrais experts qui sont là pour vous aider à réussir, le tout GRATUITEMENT.

### TROUSSE DE LUXE :

En plus de tout le contenu de la trousse de base, vous obtenez un sac de sable d'EP de Beachbody à résistance variable ainsi que 3 séances d'entraînement avancées de 22 minutes conçues pour être réalisées avec cette pièce d'équipement. Et pour vous faciliter encore plus la planification et le transport de vos portions, vous recevrez un ensemble de 7 contenants de contrôle des portions à code de couleurs et une tasse à mélanger pour Shakeology.