



## ATLETIQ — ТРЕНИРУЙСЯ С УМОМ!

сервис организации тренировочного процесса для фитнес-клубов

*Повышает производительность тренеров и выводит фитнес-услуги на новый уровень!*

*Контроль и улучшение качества работы тренеров*

*Системный подход к организации тренировочного процесса*

*Отслеживание результатов спортсменов клуба*

*Повышение лояльности клиентов клуба*

*Геймификация тренировочного процесса*



### Владельцам и управляющим фитнес-клуба:

- увеличение производительности работы тренеров
- централизованный доступ к списку своих тренеров
- контроль эффективности работы тренеров
- отслеживание результатов клиентов клуба
- брендирование мобильного приложения и планов тренировок при распечатывании
- работа тренеров в одной команде
- соблюдение методики повышает качество сервиса
- меньшие требования к квалификации инструктора при наличии контроля главного тренера
- снижение оттока клиентов после ухода тренера
- простота замены тренера
- реклама в сервисе с целевой аудиторией

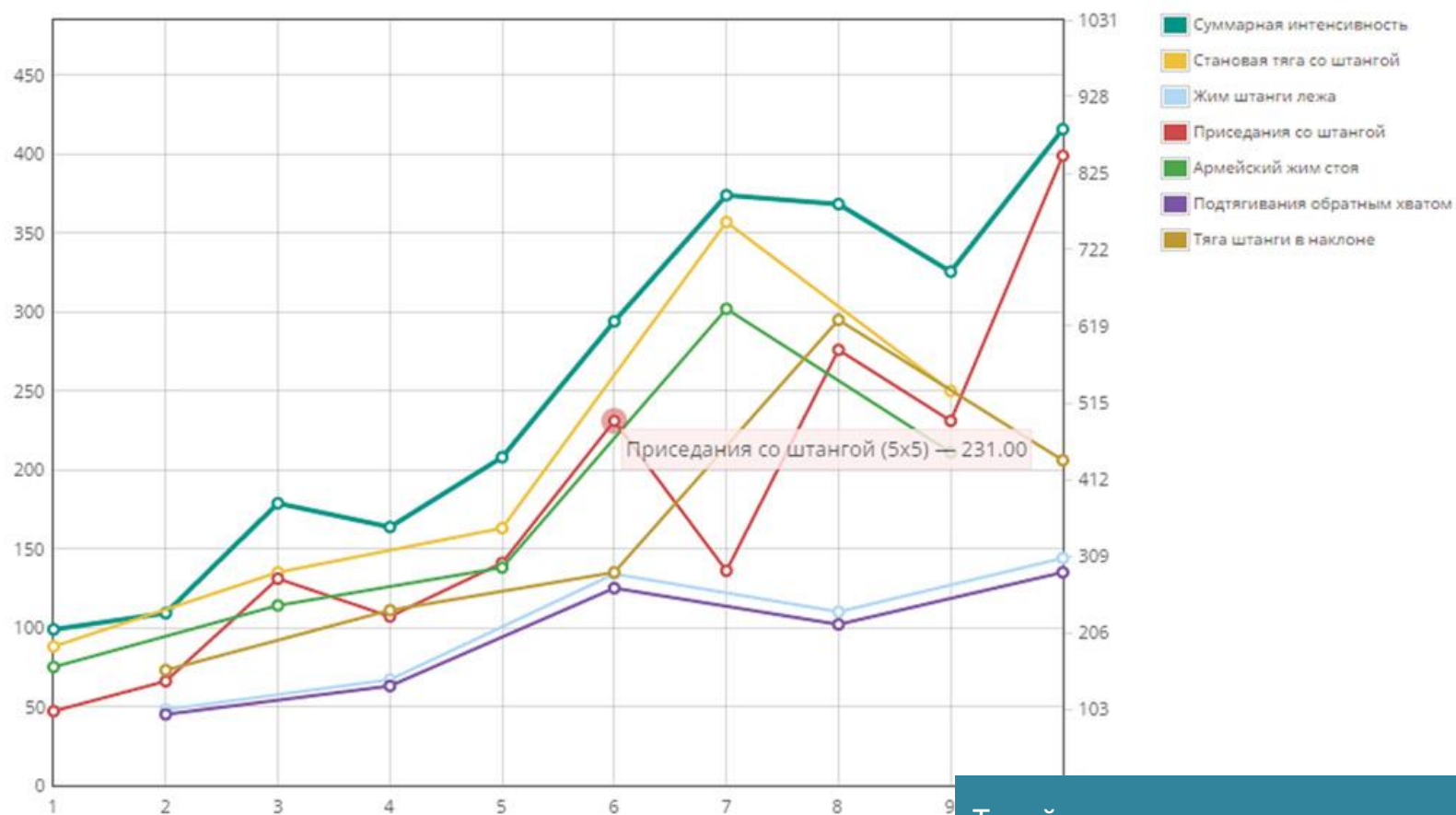
### Тренерам клуба:

- онлайн-конструктор тренировочных программ
- контроль и учет прогресса клиентов
- возможность удаленной работы с клиентом
- более 600 упражнений в каталоге

# СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К ТРЕНИРОВОЧНОМУ ПРОЦЕССУ

AtletIQ наглядно представляет данные о том, какая тренировка будет тяжелее, а какая — легче.

Занимаясь с AtletIQ, клиент получает точно установленную тренером нагрузку в каждый момент времени выполнения тренировки.



Такой подход позволяет тренерам вашего клуба планировать тренировочный цикл спортсменов более осознанно

# РАБОЧИЙ ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ ВАШЕГО КЛУБА

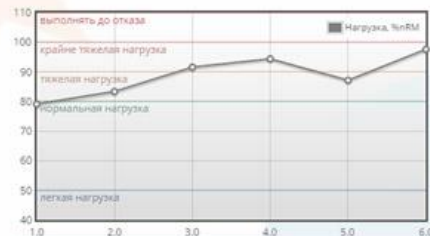
С помощью универсального конструктора может быть воссоздана практически любая тренировочная схема.

Изменение нагрузки %1RM



На графике изменение % от максимального веса, который спортсмен может выполнить 1 раз

Изменение нагрузки %nRM



На графике изменение % от максимального веса, который спортсмен может выполнить заданное в сете количество раз.

## Последовательность мезоциклов

- Мезоцикл №1 / Адаптация
- Мезоцикл №2 / 1 месяц базовой силы
- Мезоцикл №3 / Неделя "пампа"
- Мезоцикл №4 / 1 месяц базовой силы
- Мезоцикл №5 / Неделя "пампа"

Мезоцикл может быть использован несколько раз в макроцикле.

## Доступные мезоциклы

- Мезоцикл 1 месяц базовой силы
- Мезоцикл Адаптация
- Мезоцикл Неделя "пампа"
- [+ Создать мезоцикл](#)

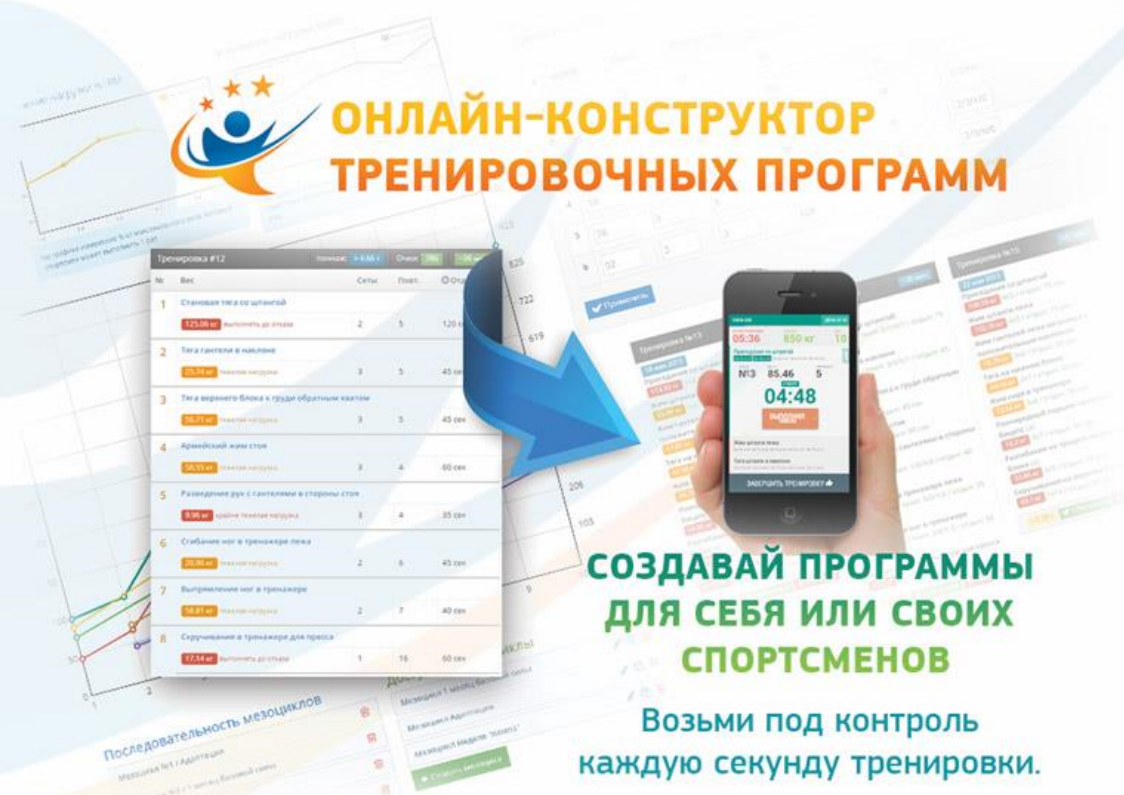
## Данные к шаблону периодизации

#	%1RM	Сеты	Повторения	Отдых между сетами, сек	Время на сет, сек	Темп выполнения, сек
1	68	3	5	50	0	2/0/0/0
2	75	3	4	60	0	2/0/0/0
3	86	4	3	75	0	3/0/0/0
4	86	3	4	90	0	2/0/0/0
5	76	3	5	50	0	2/0/0/0
6	92	3	3	120	0	3/0/0/0

[Применить](#)



## ОНЛАЙН-КОНСТРУКТОР ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ



**СОЗДАВАЙ ПРОГРАММЫ  
ДЛЯ СЕБЯ ИЛИ СВОИХ  
СПОРТСМЕНОВ**

**Возьми под контроль  
каждую секунду тренировки.**

Тренируйся с умом! Atletiq.com

Ваши тренеры получат всю необходимую справочную информацию и помощь по переносу своих программ в сервис

# РАСШИРЕННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ

AtletIQ — станет основным рабочим инструментом тренеров вашего клуба.

Приложение (для Android и iOS) позволяет тренеру переключаться между клиентами и проводить запланированную тренировку. Нагрузка рассчитывается автоматически в соответствии с силовыми возможностями спортсмена, его целями и активной программой.

The screenshot shows the web interface of the AtletIQ application. At the top, there is a navigation bar with the AtletIQ logo, a 'Гид' (Guide) button, a 'Тренер' (Coach) button, and a 'Пойнтов: 1902' (Points: 1902) indicator. Below the navigation bar, there is a sidebar menu on the left with options like 'Качалка AtletIQ', 'Моя страница', 'Мои тренировки', 'Мои данные', 'Новости, друзья', 'Мои достижения', 'Дневник', 'Мои спортсмены', 'Программы', 'Проекты программ', 'Упражнения', 'Платежи и выплаты', 'База знаний', and 'Помощь'. The main content area is titled 'Ваши спортсмены' (Your athletes) and displays a grid of athlete profiles. Each profile includes a name, a photo, and a score. The profiles shown are: Дмитрий (105), Николай Быков (1223), Svetik (350), Max (2838), Артем Кузнецов (3102), and Ярмац Алексей (35786). Each profile also shows a progress bar and a 'Супертренировка за 7 минут!' (Supertraining for 7 minutes!) button. At the bottom, there is a status bar with 'Уровень силы: Без подготовки' (Strength level: No preparation) and 'Опыт: Любитель B' (Experience: Amateur B) with a score of 'Еще: 3214 очко.' (Still: 3214 points).

The screenshot shows the mobile application interface of the AtletIQ application. At the top, there is a navigation bar with the AtletIQ logo and the text 'ВАШИ СПОРТСМЕНЫ' (YOUR ATHLETES). Below the navigation bar, there is a sidebar menu on the left with options like 'ТРЕНИРОВКА' (TRAINING), 'МАКСИМУМЫ' (MAXIMUMS), 'АКТИВНОСТЬ' (ACTIVITY), 'СПОРТСМЕНЫ' (ATHLETES), 'ПРОГРАММЫ' (PROGRAMS), 'НАПИСАТЬ НАМ' (WRITE TO US), 'НАСТРОЙКИ' (SETTINGS), 'ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ' (PERSONAL CABINET), and 'ВЫЙТИ' (LOG OUT). The main content area displays a list of athlete profiles. Each profile includes a name, a photo, and a 'ВЫБРАТЬ' (SELECT) button. The profiles shown are: Александр Сацук, Дмитрий, Николай Быков, Svetik, Max, and Артем Кузнецов. The profile for Николай Быков is highlighted as 'Активный спортсмен: Николай Быков' (Active athlete: Nikolai Bykov).

# ВИРТУАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

AtletIQ позволяет подключить в Вашем клубе виртуального тренера, который автономно работает с посетителями, ориентируясь на заложенную в него программу и подстраиваясь под цели и индивидуальные способности клиента.

## Возможности и преимущества:

- дополнительный доход за счет вовлечения категории клиентов, которые посещают зал, но ещё не готовы платить за персональные тренировки
- получая результат от работы по системе, клиент более расположен к заказу индивидуальных тренировок
- дополнительная реклама, благодаря отображению клуба в общем каталоге на сайте сервиса
- приём заявок на разработку персональных программ и консультации от всех пользователей сервиса
- продажа программ тренировок через общий каталог
- владелец виртуального тренера самостоятельно устанавливает цены на разработку и продажу программ
- клиенты получают программу тренировок с пошаговыми понятными инструкциями и точно установленную тренером нагрузку в каждый момент времени выполнения тренировки
- сокращение времени посещения зала клиентом до установленного времени тренировки по программе, нет перенасыщения клуба
- повышение грамотности и уровня подготовки основной массы клиентов

**TERRASPORT**  
РАДУЖНЫЙ

ЖИЗНЬ В СВОЕМ РИТМЕ

### Уважаемые посетители!

В нашем клубе работает виртуальный тренер! Для вас разработаны тренировочные программы для разных целей, подходящие большинству спортсменов.

Эти программы загружаются мобильным приложением «AtletIQ», которое дает вам точные инструкции по выполнению упражнений.

Вы также можете заказать персональную программу тренировок. Для этого обратитесь к тренеру или оформите заявку в приложении.

Тренируйтесь с AtletIQ, чтобы отслеживать свой прогресс, получать рекомендации тренера и делиться своими успехами с друзьями!

Зарегистрируйтесь в нашем Клубе по ссылке: <https://atletiq.com/terrasport>

Тренируйся с умом!  
**AtletIQ.com**  
Сервис для тренеров, спортсменов и фитнес-клубов

Скачать приложение для Android и iOS  
<https://atletiq.com/app>

# МОБИЛЬНЫЙ АССИСТЕНТ ДЛЯ ФИТНЕСА И БОДИБИЛДИНГА

Интерактивный секундомер проведет вашего клиента по тренировке и не позволит отклониться от намеченного тренером клуба плана.

Ассистент подскажет, какой вес устанавливать, как, сколько раз и в каком темпе выполнять упражнение, сколько времени отдыхать между подходами

Автоматическая корректировка рабочего веса по результатам выполнения подхода, ассистент подстраивает нагрузку индивидуально для каждого спортсмена вашего клуба.

The image displays four screenshots of the ATLETIQ.COM mobile application interface, illustrating its features for fitness and bodybuilding.

- Скриншот 1 (Текущая тренировка #5 «СИЛА 5X5»):** Показывает время тренировки (08:04), тоннаж (1.71 т) и КВП (30). Активное упражнение — приседания со штангой. В настоящее время выполняется жим штанги лежа с весом 47.51 кг, 5 повторений. Таймер показывает 00:13, статус «В РАБОТЕ». Внизу отображается прогресс-бар «Удержание» и температура «2/0/X/1».
- Скриншот 2 (Тренировочные программы):** Показывает активную программу «Сила 5x5» и возможность выбрать тренировку (выбрано 5). Доступно 110 поинтов. Представлена программа «6 Недель Силы (v1.1)» с описанием и ценой 150.
- Скриншот 3 (Текущая тренировка #5 «СИЛА 5X5»):** Показывает статистику: время 10:40, тоннаж 3.50 т, КВП 75. Статус «Новичок 8» с звездой и +400 очков. Итог: «Всего: 3102 Заработай еще 98 и перейди на следующий уровень! «Новичок 9»».
- Скриншот 4 (Лента активности):** Показывает историю тренировок. Например, тренировка #5 от 01 апр 20:29 выполнена на 100%, заработано +400 очков опыта. Тренировка #16 от 01 апр 19:16 выполнена на 100%, заработано +955 очков опыта. Тренировка #15 от 28 апр 20:12 выполнена на 100%, заработано +740 очков опыта.

# ФИРМЕННЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ БЛАНК

для тренировок без использования мобильного устройства

- универсальная форма с логотипом и контактами клуба
- понятная структура плана и максимально точные инструкции по выполнению тренировки
- удобство и простота заполнения
- фото подсказка по выполнению упражнений
- поддержание контакта тренера с клиентом во время отсутствия персональных тренировок
- более ответственный подход клиента к занятию
- отображение уровня подготовки клиента
- график интенсивности тренировки помогает настроиться и подготовиться к занятию
- учет расхода калорий, возможность внесения рекомендаций по питанию
- сбор информации о самочувствии клиента, а также его оценке нагрузки по каждому упражнению для корректировки программы
- данные из бланка, заполненного после тренировки, заносятся в личный кабинет клиента и учитываются в дальнейших тренировках



г. Астрахань  
пр. Воробьева, 3. Тел.: 49-33-62  
ул. Полякова, 18. Тел.: 48-33-62  
e-mail: info@bf30.ru, http://astra.bf30.ru/

Расписание: Пн-Пт: 9:00-21:00 / Сб, Вс: 10:00-17:00

Тренировка #1		тоннаж: > 0 кг	Очки: 358	~37 мин
Фото	Упражнение, вес	Сеты x Повт.	Отдых	Оцените нагрузку
	<b>Становая тяга со штангой</b> новое упражнение   нормальная нагрузка	3x8 темп: 2/0/2/1	90 сек	оцените нагрузку
	<b>Приседания со штангой</b> новое упражнение   нормальная нагрузка	3x8 темп: 2/0/2/1	90 сек	оцените нагрузку
	<b>Выпады с гантелями</b> новое упражнение   нормальная нагрузка	3x8 темп: 2/0/2/1	90 сек	оцените нагрузку
	<b>Приседания плие с гантелей</b> новое упражнение   нормальная нагрузка	3x8 темп: 2/0/2/1	90 сек	оцените нагрузку
	<b>Подъем на носки в тренажере стоя</b> новое упражнение   нормальная нагрузка	3x8 темп: 2/0/2/1	90 сек	оцените нагрузку
	<b>Скручивания</b> новое упражнение   нормальная нагрузка	3x8 темп: 1/0/1/0	90 сек	оцените нагрузку
	<b>Косые скручивания</b> новое упражнение   нормальная нагрузка	3x8 темп: 1/0/1/0	90 сек	оцените нагрузку

Спортсмен  
Ольга

Уровень подготовки  
Без подготовки  
0%

Ваш тренер  
GymBlog.ru

«Проработка ног и ягодиц»  
Поддержание формы  
тренировок: 48

Программа упражнений для тренажерного зала на все тело с акцентом на проработку ног и ягодиц для начинающих девушек.



Автор программы  
just-fit.ru



- Разминочные подходы не указаны в таблице. Рекомендуется разминаться с легким весом на 10 раз.
- Для упражнений с указанным весом выполняйте заданное количество подходов и повторений.
- Между упражнениями отдыхайте 2-3 минуты до полного восстановления.
- Для упражнений выполняем их впервые требуется за 2-3 подхода подобрать такой вес, с которым Вы можете выполнить 6-8 раз без потери техники. Запишите в место для замечок вес и выполненное количество повторений в каждом подходе. Например: «35кгx8 раз / 42кгx6 раз»

**Оценка нагрузки:** после каждого подхода ставьте свою оценку нагрузки буквой: «Л» – легко, «Н» – нормально, «Т» – тяжело, «С» – едва справился, «Х» – выполнил до отказа (укажите вес и кол-во повторений). Например: «Н/Н/Т» или «Т/Х (70кгx3)»

**Темп выполнения:** указано время секунд; уступающая фаза (опускание)/пауза/преодолевающая фаза (жим)/удержание.

## Общие рекомендации по питанию

Данные рассчитаны с учетом вашей цели «Поддержание формы»

31 авг	01 сен	02 сен	03 сен	04 сен	05 сен	06 сен
2321 ккал	1857 ккал	2785 ккал	2321 ккал	2089 ккал	2553 ккал	2321 ккал

МЕСТО ДЛЯ ЗАМЕТОК К ТРЕНИРОВКЕ

вес до тренировки | вес после тренировки





## СТОИМОСТЬ СЕРВИСА

Количество тренеров	Стоимость сервиса, руб/мес.	Внедрение и обучение*, руб.
1	-	5 000
10	9 000	9 000
20	18 000	18 000
30	27 000	27 000
50	45 000	45 000
Свыше 50	договорная	договорная

\*Услуга включает курс теории построения эффективных тренировочных программ и работы с клиентом, первоначальное обучение тренеров использованию конструктора программ, первичная настройка вашего аккаунта, а также консультации по добавлению спортсменов в ваш личный кабинет.

Система скидок при разовой оплате тарифа: 6 мес. - 10%, 12 мес. - 15 %, 24 мес. - 30 %

С уважением, Олег Горемыкин  
директор по развитию  
+ 7 (926) 002-97-03  
cbdo@atletiq.com