

ДНЕВНИК ТРЕНИРОВОК ДЛЯ КРОССФИТА

ДНЕВНИК ТРЕНИРОВОК ДЛЯ КРОССФИТА С ВАШИМ ЛОГО НА ОБЛОЖКЕ

БЫСТРО. КАЧЕСТВЕННО. ПРОСТО.

1

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЦЕНЫ ОТ 5 ШТУК

2

ВАШ ДИЗАЙН ПРИ ЗАКАЗЕ ОТ 20 ШТУК

3

ОФОРМЛЕНИЕ ЗАКАЗА ЗА 5 МИНУТ

4

ИЗГОТОВЛЕНИЕ 5 ДНЕЙ

5

ДОСТАВКА 5-7 ДНЕЙ ПО РФ

WODBOOK

ДНЕВНИК - ЭТО ЛУЧШИЙ ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ТРЕНИРОВОК, РЕЗУЛЬТАТОВ И ДОСТИЖЕНИЙ, КОТОРЫЙ ДОЛЖЕН БЫТЬ У КАЖДОГО КРОССФИТ АТЛЕТА!

РАЗДЕЛЫ:

- КОНЦЕПЦИЯ КРОССФИТА В ТЕРМИНАХ И ЗНАЧЕНИЯХ
- ТАБЛИЦА ПРОЦЕНТОВ ВЕСОВ ОТЯГОЩЕНИЙ
- ТАБЛИЦА КОНВЕРТАЦИИ ФУНТОВ В КИЛОГРАММЫ
- СТАНДАРТЫ, ПРИНЦИПЫ И ТИПЫ НАГРУЗОК В КРОССФИТЕ
- АББРЕВИАТУРЫ И СОКРАЩЕНИЯ В КРОССФИТЕ
- УПРАЖНЕНИЯ НА РУССКОМ И АНГЛИЙСКОМ ЯЗЫКЕ С ПРАВИЛЬНОЙ ТЕРМИНОЛОГИЕЙ
- ЖУРНАЛ ПОСТАНОВКИ ЦЕЛЕЙ
- ГРАФИКИ ПРОГРЕССА
- КОНТРОЛЬ СВОИХ ИЗБРАННЫХ WOD
- ЖУРНАЛ РЕКОРДОВ ПО КЛЮЧЕВЫМ ДИСЦИПЛИНАМ
- ЖУРНАЛ ЕЖЕДНЕВНЫХ ТРЕНИРОВОК
- НАБОР ЛУЧШИХ WODS: "THE GIRLS", "THE HEROES", БЕГОВЫЕ И САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ WODS КЛУБОВ ВСЕГО МИРА!

ХАРАКТЕРИСТИКИ:

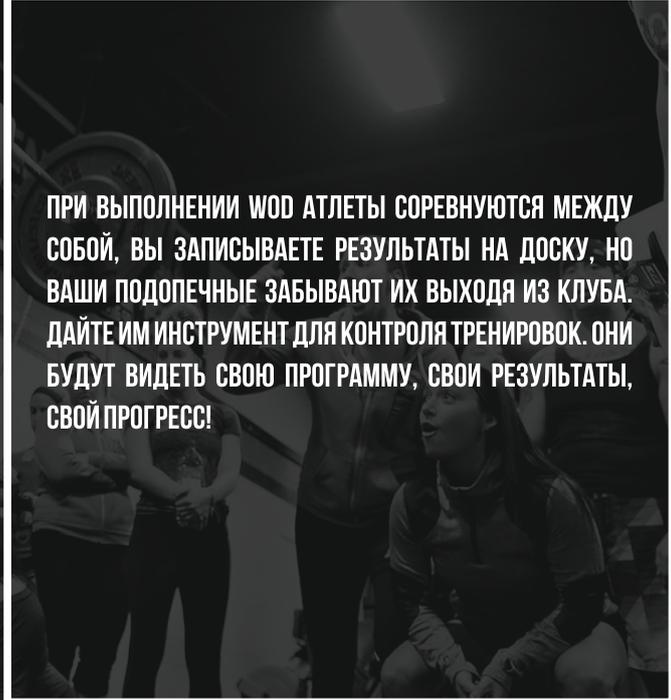
- 140 СТРАНИЦ
- РАЗМЕР А5
- ВЕС 200 гр





УДЕРЖИВАЙТЕ ЛЮДЕЙ

ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ WOD АТЛЕТЫ СОРЕВНУЮТСЯ МЕЖДУ СОБОЙ, ВЫ ЗАПИСЫВАЕТЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА ДОСКУ, НО ВАШИ ПОДОПЕЧНЫЕ ЗАБЫВАЮТ ИХ ВЫХОДА ИЗ КЛУБА. ДАЙТЕ ИМ ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ТРЕНИРОВОК. ОНИ БУДУТ ВИДЕТЬ СВОЮ ПРОГРАММУ, СВОИ РЕЗУЛЬТАТЫ, СВОЙ ПРОГРЕСС!



ПОВЫШАЙТЕ ЛОЯЛЬНОСТЬ

ОТСЛЕЖИВАЯ ДИНАМИКУ РЕЗУЛЬТАТОВ В ДНЕВНИКЕ, АТЛЕТЫ ВИДЯТ ПРОГРЕСС. ОНИ НЕ ПОКИДАЮТ КЛУБ, А ПРОДОЛЖАЮТ ТРЕНИРОВАТЬСЯ У ВАС, ВЕДЬ ЗДЕСЬ ОНИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ СТАНОВЯТСЯ ЛУЧШЕ. ОБЪЕКТИВНО ЛУЧШЕ!





СТРУКТУРИРУЙТЕ ПРОЦЕСС

В КРОССФИТЕ УПРАЖНЕНИЙ МНОГО, А МЕТОДИК ЕЩЕ БОЛЬШЕ! ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС — ЭТО МНОЖЕСТВО ПЕРЕМЕННЫХ. КАК НЕ ЗАПУТАТЬСЯ? С ДНЕВНИКАМИ ВАШИ ПОДОПЕЧНЫЕ БУДУТ ЗНАТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ ПО КАЖДОМУ ПОКАЗАТЕЛЮ: К ПРИМЕРУ, КАК УВЕЛИЧИЛСЯ ВЕС В РЫВКЕ, КАК УЛУЧШИЛОСЬ ВРЕМЯ В WOD FRAN ЗА 2 МЕСЯЦА, КАК ИЗМЕНИЛАСЬ СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ К КОНЦУ СЕЗОНА И МНОГОЕ ДРУГОЕ.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД

СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕНИРОВКИ — НЕ ПРОСТО НАБОР УПРАЖНЕНИЙ, А ЧЕТКО ОРГАНИЗОВАННЫЙ ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ АТЛЕТОВ. С ДНЕВНИКАМИ WODBOOK ВЫ СМОЖЕТЕ ЛУЧШЕ ОРГАНИЗОВАТЬ ТРЕНИНГ. ВЫ И КАЖДЫЙ ИЗ ВАШИХ ПОДОПЕЧНЫХ СМОЖЕТЕ УЧИТЫВАТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ, СЛЕДИТЬ ЗА ПРОГРЕССОМ И ВИДЕТЬ ВСЮ ИСТОРИЮ ДОСТИЖЕНИЙ.





ЗАРАБАТЫВАЙТЕ БОЛЬШЕ

ДНЕВНИКИ — ЭТО НЕ ТОЛЬКО ПОЛЕЗНОЕ ПРИОБРЕТЕНИЕ
ДЛЯ ЧЛЕНОВ КЛУБА, НО И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ИСТОЧНИК
ДОХОДА ДЛЯ ВАС.

+ ВЫ ПОЛУЧИТЕ ТОВАР С СОБСТВЕННЫМ БРЕНДОМ И
УЛУЧШИТЕ ИМИДЖ СВОЙ И КЛУБА.

НАШИ ПАРТНЕРЫ



THOR
КРАСНОДАР



GYM
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ



БУНКЕР
СЫЗРАНЬ



RAZVEDOS
КУРСК



НОРИЛЬСК КРОССФИТ
НОРИЛЬСК



BRUTAL GYM
КУРСК

ЦЕНЫ

РОЗНИЦА
ОТ 1 ДО 4 ШТ.

350^{*}₹

СТАНДАРТНЫЙ ДИЗАЙН

ЦВЕТ ОБЛОЖКИ:
СИНИЙ, КРАСНЫЙ, ЧЕРНЫЙ

ДОСТАВКА

100₹. ДОСТАВКА ДО ОТДЕЛЕНИЯ ПОЧТЫ РОССИИ.
ДОСТАВКА 2-3 ШТУКИ - 200₹.;
4 И БОЛЕЕ ПО СЕБЕСТОИМОСТИ.

ОПТ
ОТ 5 ДО 20 ШТ.

300^{*}₹

СТАНДАРТНЫЙ ДИЗАЙН

ЦВЕТ ОБЛОЖКИ:
СИНИЙ, КРАСНЫЙ, ЧЕРНЫЙ

ДОСТАВКА
ПО СЕБЕСТОИМОСТИ

ОПТ
ОТ 20 ШТ. И БОЛЕЕ

ОТ **200^{*}₹**

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ДИЗАЙН
ОБЛОЖКИ + ВАШ ЛОГОТИП

ОПТОВЫЕ ЦЕНЫ:

- ОТ 20 ДО 50 ШТ. - 300₹./ШТ.;
- ОТ 50 ДО 70 ШТ. - 270₹./ШТ.;
- ОТ 70 ДО 100 ШТ. - 250₹./ШТ.;
- БОЛЕЕ 100 ШТ. - ОТ 210₹./ШТ. И НИЖЕ.

ДОСТАВКА
ПО СЕБЕСТОИМОСТИ

* - ЦЕНА УКАЗАНА ЗА ШТУКУ В КАЖДОЙ КАТЕГОРИИ.

ЗАКАЗАТЬ WODBOOK. ПРОСТО.

ПРИ ЗАКАЗЕ БОЛЕЕ 20 ШТУК ПЕЧАТАЕМ
ОБЛОЖКИ ПО ВАШЕМУ ДИЗАЙНУ.
НАПИШИТЕ СВОИ ПОЖЕЛАНИЯ
ИЛИ ОТПРАВЬТЕ МАКЕТ.

ИЗГОТОВЛЕНИЕ ДНЕВНИКОВ ПО
ИНДИВИДУАЛЬНОМУ МАКЕТУ 4-5 ДНЕЙ.
WODBOOK СО СТАНДАРТНЫМИ
ОБЛОЖКАМИ ВСЕГДА В НАЛИЧИИ.

1

ОСТАВЬТЕ ЗАЯВКУ И УКАЖИТЕ:
ФИО,
АДРЕС С ИНДЕКСОМ,
КОЛИЧЕСТВО И
ЦВЕТ ДНЕВНИКОВ.

2

3

ОПЛАТИТЕ ЗАКАЗ ОДНИМ ИЗ 7 СПОСОБОВ.
БЫСТРО ОБРАБАТЫВАЕМ И ОТПРАВЛЯЕМ
ЗАКАЗЫ.

4

5

ОТПРАВЛЯЕМ ЗАКАЗ В ДЕНЬ ОПЛАТЫ ИЛИ
ИЗГОТОВЛЕНИЯ.
СООБЩАЕМ НОМЕР ПОЧТОВОГО ТРЕКЕРА.
ДОСТАВКА ПОЧТОЙ ПО РФ В СРЕДНЕМ 4-7
ДНЕЙ. ЕСТЬ КУРЬЕРСКАЯ ДОСТАВКА.

КОНТАКТЫ



МОБ.: +7 911 292 26 59
(VIBER, WHATSAPP, TELEGRAM, MESSENGER)



WODBOOKCROSSFIT@GMAIL.COM



VK.COM/ANTON.SEREDA



FACEBOOK.COM/ANTON.SEREDA



ИП СЕРЕДА АНТОН ЮРЬЕВИЧ
ОГРНИП 312784721300947
ИНН 742203705068

WODBOOK В СОЦ.СЕТЯХ



INSTAGRAM.COM/WODBOOK_CROSSFIT



VK.COM/WODBOOK



FACEBOOK.COM/WODBOOKRUSSIA

