01.11.2026

# PROGRAM TRENINGOWY

## KIM JESTEŚMY?

# ZAJRZYJ DO ŚWIATA SPORTU Z INNEJ PERSPEKTYWY

**Program Treningowy** został stworzony dla pasjonatów sportu, którzy interesują się czymś więcej niż tylko wynikami meczów i zawodów.

Rozwijamy miejsce, które pozwala lepiej rozumieć środowisko sportowe i zajrzeć do środka. Od treningu i przygotowania zawodników, po biznes, technologię, organizację i ludzi pracujących za kulisami.

Dlaczego marki luksusowe inwestują w sport?

**Co kryje się za wynikiem sportowca?**

Ile osób pracuje na sukces jednego zawodnika?

Jak sen i regeneracja wpływa na wynik?

**Co trener widzi, czego kibic nie zauważa?**

Czy technologia zna zawodnika lepiej niż jego trener?

Co sztuczna inteligencja potrafi odczytać z meczu?

**Dlaczego więcej treningu nie zawsze daje lepszy wynik?**

**Na te i wiele innych pytań szukamy odpowiedzi.**

# *INACZEJ* CZYLI JAK?

**01**

### POKAZUJEMY DROGĘ DO MISTRZOSTWA

Poznajemy historie ludzi sportu. Ich początki, przełomowe decyzje, porażki i powroty. Pokazujemy drogę, która prowadzi do osiągnięć.

**02**

### ZAGLĄDAMY ZA KULISY SPORTU

Pokazujemy biznes, technologię i zaplecze przygotowań, które wpływają na wyniki zawodników oraz rozwój sportu.

**03**

### PYTAMY Z PERSPEKTYWY TRENERÓW

Jako trenerzy rozmawiamy ze specjalistami o ich metodach pracy, decyzjach i doświadczeniach. Pytamy o to, co ma znaczenie w sportowej praktyce.

**04**

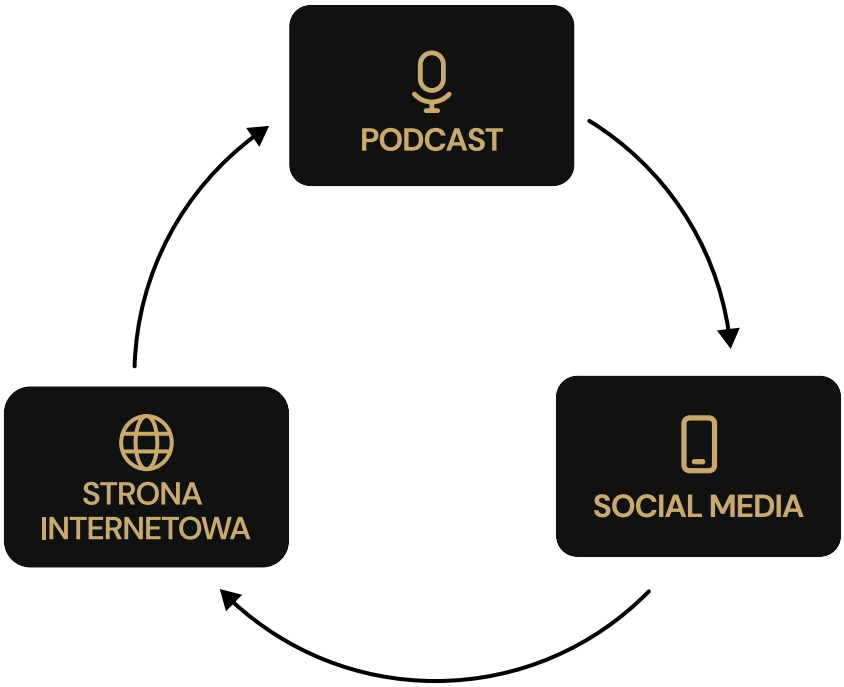
### ŚLEDZIMY TRENDY, ANALIZUJEMY BADANIA

Monitorujemy zmiany w sporcie i analizujemy publikacje naukowe. Wyjaśniamy, co z nich wynika i jak mogą pomóc w treningu.






# TRZY FILARY JEDEN CEL




### PODCAST — LUDZIE I DOŚWIADCZENIA

Daje przestrzeń na dłuższą rozmowę. Pozwala rozwinąć temat, dopytać o szczegóły i poznać sposób myślenia gościa.

### PORTAL — WIEDZA I ANALIZA

Gromadzi artykuły i odcinki podcastu w jednym miejscu. Pozwala wybierać interesujące tematy i wracać do treści we własnym tempie.

### SOCIAL MEDIA — KONTAKT I DYSKUSJA

Łączą nasze publikacje z codziennym kontaktem z odbiorcami. Pomagają odkrywać nowe materiały, dzielić się opiniami i zadawać pytania.

# 1. SŁUCHAJ
# EKSPERTÓW I PASJONATÓW

## PODCAST

Zapraszamy trenerów, zawodników, specjalistów i przedsiębiorców związanych ze sportem. Rozmawiamy o ich drodze, codziennej pracy oraz decyzjach, które wpływają na rozwój zawodników i całej branży.




## O CZYM SIĘ DOWIESZ?

**TRENING I STARTY**
Budowanie formy, metody treningowe i powroty po kontuzjach.

**KARIERA I MENTALNOŚĆ**
Sportowa droga, przełomowe decyzje i radzenie sobie z presją.

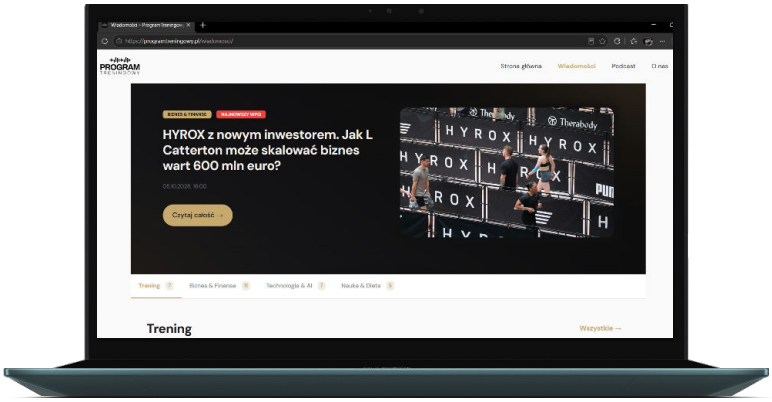
**BIZNES I KULISY SPORTU**
Prowadzenie klubów i codzienna praca ludzi branży.

**PREMIERY ODCINKÓW W KAŻDĄ NIEDZIELE O 17:00**
**DOSTĘPNE NA**

# 2. CZYTAJ I ODKRYWAJ SPORT OD ŚRODKA

## PORTAL

Publikujemy artykuły i analizy o treningu, nauce, technologii oraz biznesie w sporcie. Wyjaśniamy mechanizmy, przyglądamy się badaniom i śledzimy zmiany w branży. Na stronie znajdziesz również odcinki naszego podcastu.




## O CZYM SIĘ DOWIESZ?

### TRENING

Metody treningowe, przygotowanie zawodników i budowanie sprawności.

### BIZNES & FINANSE

Rozwój klubów, działalność marek i kulisy branży sportowej.

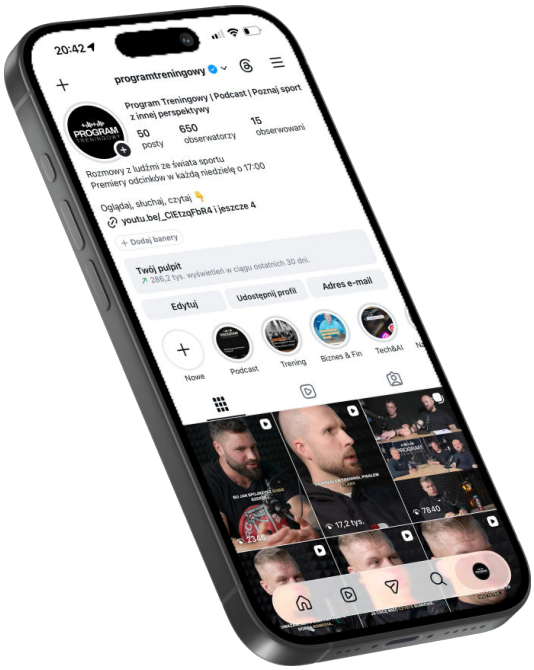
### NAUKA & DIETA

Badania, żywienie sportowe, fizjologia wysiłku i regeneracja.

### TECHNOLOGIA & AI

Monitoring, nowe narzędzia i sztuczna inteligencja w sporcie.

# 3. ŚLEDŹ
# I BĄDŹ NA BIEŻĄCO




## SOCIAL MEDIA

Publikujemy fragmenty podcastu, przedstawiamy gości i przybliżamy tematy z artykułów. Informujemy o premierach i zapraszamy do wymiany opinii oraz zadawania pytań.

## CO ZNAJDZIESZ?

### FRAGMENTY ROZMÓW

Wybrane wypowiedzi, doświadczenia i wskazówki naszych gości.

### TEMATY Z PORTALU

Najważniejsze wnioski z artykułów i pytania, które rozwijamy na stronie.

### PREMIERY I AKTUALNOŚCI

Zapowiedzi odcinków, nowe publikacje i informacje z życia projektu.

## GDZIE JESTEŚMY?

**INSTAGRAM**
programtreningowy

**FACEBOOK**
programtreningowypl

**TIK TOK**
program.treningowy

# OD CIEKAWOŚCI DO PEŁNEJ ROZMOWY

Dbamy o to, by wiedza i doświadczenie naszych gości docierały do szerokiego grona osób związanych ze sportem. Promocję każdego odcinka zaczynamy od krótkich fragmentów w mediach społecznościowych, które przedstawiają gościa, budzą zainteresowanie poruszanymi tematami i zachęcają do obejrzenia pełnej rozmowy.

**13,8 tys.**

## ŚREDNI ZASIĘG ROLKI

Instagramie i Facebooku przez crossplanowanie

**87,8%**

## WYŚWIETLEŃ OD OSÓB NIEOBSERWUJĄCYCH

na Instagramie

**32,7 tys.**

## WYŚWIETLEŃ NA YOUTUBE

*Dane za okres 01.10–31.10.2026. Źródła: Meta Business Suite i YouTube Studio.*

# NASI ODBIORCY

Naszych odbiorców łączy chęć zrozumienia, jak działa sport. Jedni wykorzystują tę wiedzę w codziennej pracy, inni we własnym treningu lub szukaniu zawodowej drogi. Wśród nich są:

## TRENERZY I SPECJALIŚCI

Poznają metody pracy innych praktyków, analizują badania i szukają wiedzy przydatnej w pracy z podopiecznymi.

## ZAWODNICY I PASJONACI

Chcą lepiej rozumieć trening, regenerację i mentalność. Interesuje ich, co stoi za sportowymi osiągnięciami.

## MŁODZI LUDZIE

Szukają motywacji i własnej drogi w sporcie. Historie naszych gości pozwalają im poznać możliwości oraz realia sportowej kariery.

## LUDZIE BRANŻY SPORTOWEJ

Śledzą rozwój klubów, marek i technologii. Szukają szerszego spojrzenia na biznes oraz organizację sportu.

**26,7%**
Kobiet wśród odbiorców Instagrama

**77,2%**
Widzowie Tik Toka w wieku 18-34

**28,1%**
Wyświetlenia YouTube w wieku 25-34

*Dane za okres 01.10–31.10.2026. Źródła: Meta Business Suite i YouTube Studio.*

# POROZMAWIAJMY

Masz pomysł na współpracę lub temat, który warto poruszyć?

**Skontaktuj się z nami.**

Kontakt

**kontakt@programtreningowy.pl**

**Patryk Nowerski**
tel. 797 101 935

**Michał Pieńkos**
tel. 883 131 933