

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Эволюция

тренировки



@evotraining

Блог Евгения Богачёва о грамотном и системном тренинге для атлетов и тренеров ■ Обучение тренеров <https://clck.ru/39LcZM>
 ■ Вебинары, мини-курсы, тренировочные планы:
 @evo_sales_bot Задать вопрос -...

ПОДПИСЧИКИ

8 051

-28 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

25.0%

за сутки 12.2%

ОХВАТ/ПОСТ

1.9K

рекл. охват 982/24ч

— СОДЕРЖАНИЕ · 2026

Что внутри отчёта

01	Снимок канала 12 ключевых метрик · AI-резюме
02	Контент-анализ Топ-5 постов · худшие 3 · выводы
03	Динамика подписчиков График за год · прирост
04	Цитируемость Кто и как упоминает канал
05	Рекламный потенциал Как долго пост приносит охват
06	Конкуренты Соседи по нише · ваше место
07	Динамика упоминаний 6 месяцев · ежемесячно
08	Сравнение с нишей Позиция в категории «Здоровье и Фитнес»
09	Стратегия 5 приоритетных действий

РАЗДЕЛ 01 · СНИМОК КАНАЛА

Ключевые показатели канала

Каждая карточка — отдельный индикатор здоровья канала. Подзаголовок под цифрой говорит, за какой период она посчитана.

👤 подписчики 8 051 —	👁️ охват поста 23.18% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 1.9K медиана 1.9K · 27 дней	📅 постов/нед. 3.0 за период
📈 тренд 7д -1.6% vs предыдущая неделя	❤️ реакц./пост 77.5 всего 930 реакц., 108 реп., 0 комм.	📄 длина поста 730 зн. медиана 1000 · 27 дней	★ постов в анализе 12 27 дней
📈 рекл. охват 982 среднее за 24ч	❤️ отток / месяц -28 за последний месяц	📄 цитируемость 16 индекс цитирования · 52 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 8 лет 9 месяцев создан 11.12.2017

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Эволюция тренировки» — 8 051 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.9K человек (23% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 3 постов в неделю (~0 в день) — редкие публикации. За неделю 7–13 сентября охваты стабильны (-1.6% к неделе 31 августа – 6 сентября).

РАЗДЕЛ 02 · КОНТЕНТ-АНАЛИЗ

Что заходит лучше всего

Топ постов по вовлечению и аутсайдеры — чтобы было видно, что повторять, а что убрать из ротации.

ЧТО ОБЩЕГО У УСПЕШНЫХ ПОСТОВ

- 01 Анализ построен по 12 постам за 27 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (4/12 постов).
- 03 Средняя длина поста — 730 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 14:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (2.4К в среднем у топа vs 1.7К у худших) — среди 12 постов за 27 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 25.08 · 11:10 ВИДЕО Как мы оказались в горах Год назад мы с племянником Максимом (15 лет на тот момент) поднимались на гору в Геленджике на скорость. Это была...	ПРОСМ. 2 458 РЕП. 3	РЕАКЦ. 122 ER 30.5%
№2 24.08 · 14:35 ВИДЕО Только вернулся из отпуска в Ташкенте. Был там всего 5 дней, программа супер плотная, главное событие – восхождение на Большой Чимган. О...	ПРОСМ. 2 366 РЕП. 2	РЕАКЦ. 149 ER 29.4%
№3 01.09 · 10:45 ФОТО Умные часы и расход калорий Умные часы и носимые устройства сейчас повсюду, почти у каждого. Они реально удобны для множества функций, но...	ПРОСМ. 2 312 РЕП. 30	РЕАКЦ. 48 ER 28.7%

№4 07.09 · 07:12 ТЕКСТ Критика и хейт как драйверы роста. На прошлой неделе записал два подкаста, оба с интересными, глубокими вопросами. В одном из них...	ПРОСМ. 2 308 РЕП. 13	РЕАКЦ. 102 ER 28.7%
--	--	---

№5 28.08 · 11:18 ТЕКСТ Вопрос о наболевшем от подписчика: Евгений добрый день. Работаю тренером в Училище олимпийского резерва по Боксу. Тренерский стаж работы 20...	ПРОСМ. 2 160 РЕП. 13	РЕАКЦ. 76 ER 26.8%
--	--	--

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 12.09 · 10:54 ФОТО Вышел новый выпуск Trenda Podcast 🎧 В гостях - Евгений Богачёв, тренер, методист, преподаватель и руководитель проекта...	ПРОСМ. 1 755 РЕП. 10	РЕАКЦ. 58 ER 21.8%
↓ 15.09 · 07:14 ФОТО С этой субботы возобновляем беговые спринтерские тренировки – теперь будем тренировать в манеже ЦСКА. В субботу, в 9.00 утра. Традиционно...	ПРОСМ. 1 650 РЕП. 6	РЕАКЦ. 46 ER 20.5%
↓ 14.09 · 13:17 ФОТО На выходных провел семинар "Программирование тренировок в фитнесе". Всем участникам спасибо за внимание и вопросы! Вы лучшие!	ПРОСМ. 1 604 РЕП. 5	РЕАКЦ. 78 ER 19.9%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



НАЧАЛО ПЕРИОДА

7 711

СЕЙЧАС

8 051

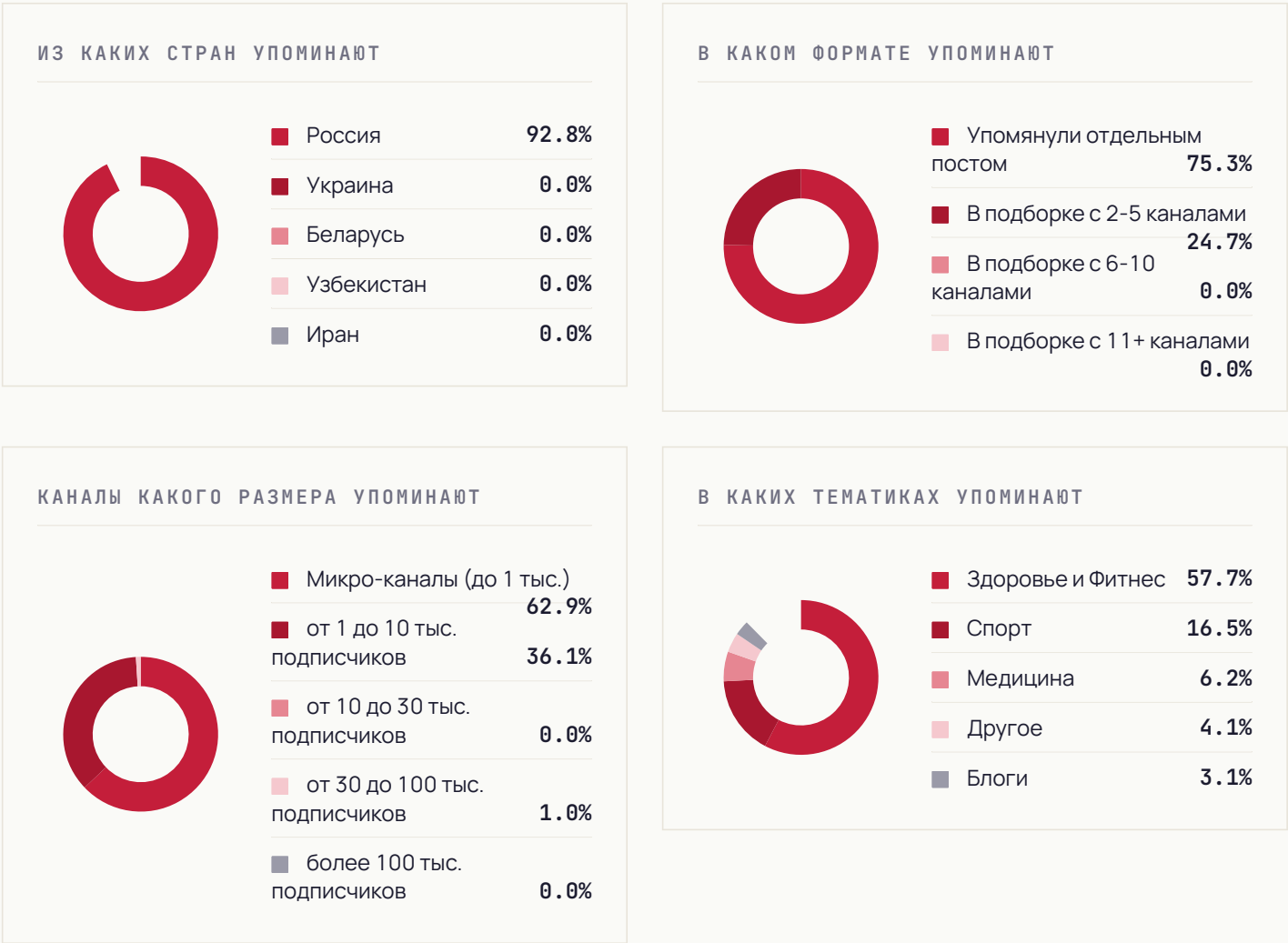
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+340

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

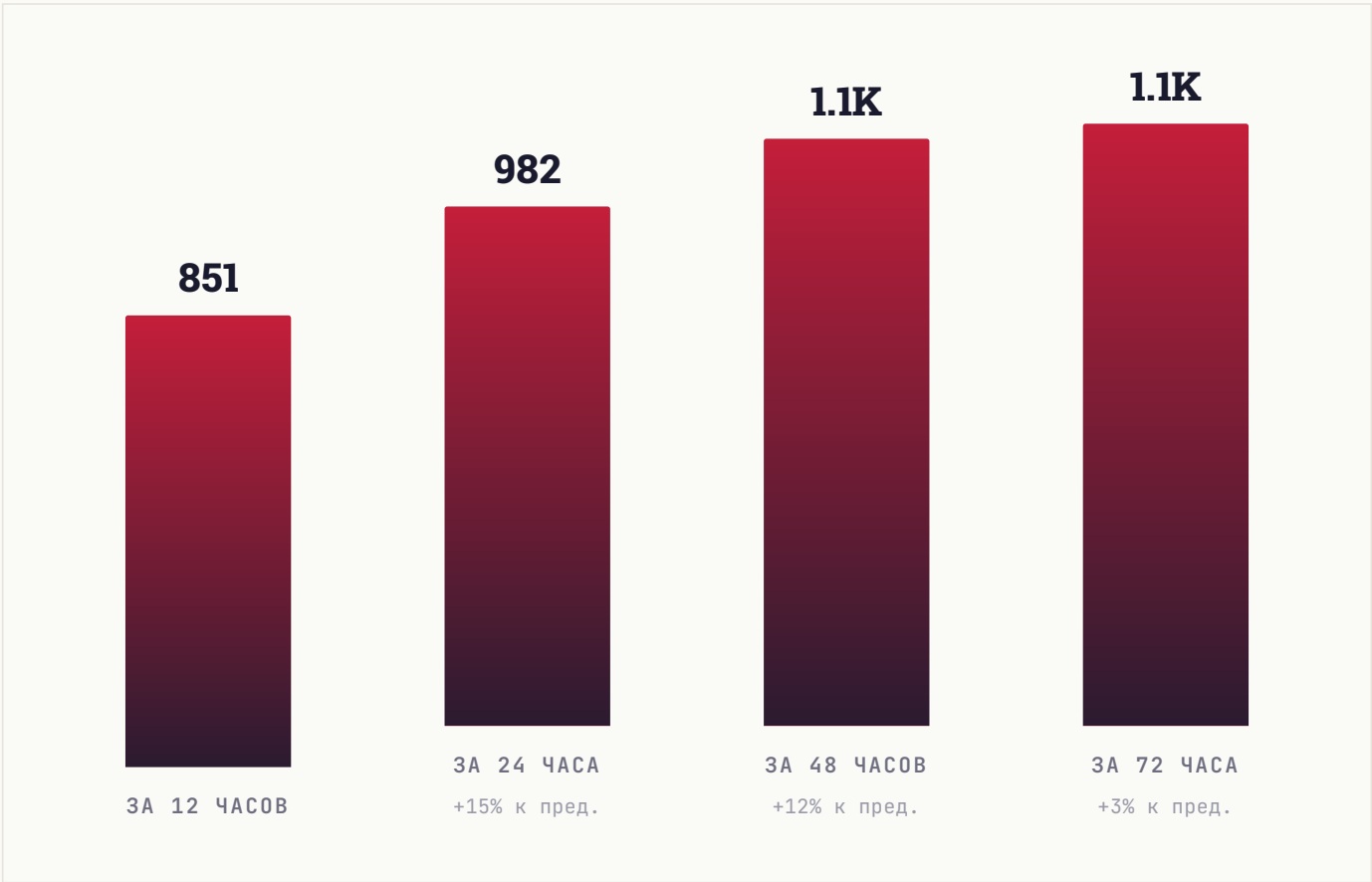
Индекс цитирования **16** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **52** разных каналов.



— РАЗДЕЛ 05 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Как долго пост приносит охват

Средний охват рекламного поста по времени с публикации. Помогает оценить, сколько имеет смысл «жить» размещению.



РАЗДЕЛ 06 · КОНКУРЕНТЫ

С кем вы конкурируете

11 ближайших каналов по тематике и аудитории. Подсветили ваш канал — видно, какое место он занимает среди соседей по нише.

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
К(KinesioPro (PhysioSapiens)	11.4K
С· CF92 • Голос Кроссфита	9.5K
ЭТ Эволюция тренировок ВЫ	8.1K
АД Адаптация	5.4K
ОР ORTHO_РЕНАВ	4.5K
ТД ТРЕНИНГ ДЛЯ СПОРТА	4.3K
БФ БЕЗ ФЛОППИНГА	4.1K
НТ Не Только Штанга!	3.4K
СН Coach Numero Uno	3K
ЭК Экшн	3K
ГУ GURU	1.1K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 3-е место из 11, в верхней трети подборки. Крупнее — 2 канала (лидер: KinesioPro (PhysioSapiens), 11.4K), мельче — 8 каналов. С лидерами — платные размещения или ивенты; с остальными — взаимные размены постов на равных условиях.

— РАЗДЕЛ 07 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

Как часто канал упоминают

Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **17**, а канал за это время прибавил **371** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	4	4	33
Февраль 2026	3	3	47
Январь 2026	1	1	48
Декабрь 2025	5	5	70
Ноябрь 2025	1	1	74
Октябрь 2025	3	2	99

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
17	6	371

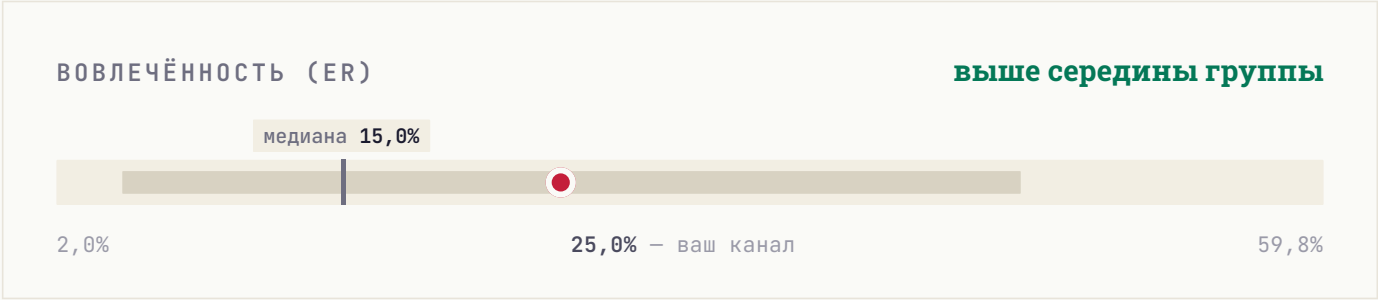
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **92 канала** категории «Здоровье и Фитнес» от 3 тыс. до 24 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#59/92

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 59 из 92 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:

средний охват / пост, вовлечённость и индекс цитирования.

— РАЗДЕЛ 09 · СТРАТЕГИЯ

Что делать прямо сейчас

5 приоритетных действий, расставленных по ожидаемому эффекту. Можно отметить как чек-лист и вернуться к этому отчёту через месяц.

01

Увеличить частоту публикаций

Сейчас 3.0 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в вторник

В этот день и в 14:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

03

Системная закупка трафика

Три формата для вашего медиа: **Inhouse** (премиальные каналы), **Native** (естественные интеграции), **Premium** (целевая аудитория). PromptPress подбирает источники под нишу.

ЭФФЕКТ

**объём под
задачу**

04

Тестировать опросы и интерактивные форматы

Posts с опросами/реакциями обычно дают +5-15% к ER. Один опрос в неделю на «горячую» тему — лёгкая точка роста.

ЭФФЕКТ

+5-15% ER

05

Кросс-промо с соседними каналами

Раз в квартал обмениваться постами с каналами того же сегмента. Не нужно делать каждый день — 2-3 коллабы дают релевантный прирост.

ЭФФЕКТ

**Прирост из
релевантной
аудитории**

★ ЧТО ДАЛЬШЕ

Хотите, чтобы это сделал **PromptPress**?

Этот аудит мы сделали за несколько минут на основе публичных данных. Если хочется идти дальше, запустите рекламу через нас и закройте план роста за месяц.

01	Запустить рекламу в Telegram	https://panel.promptpress.com/register
----	---	---

02	Связаться с менеджером	t.me/PromptPress_manager
----	-------------------------------	---
