
ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Peak Human Performance is the new sexy (Василий Пермитин)



@vasily_permitin

Новая эпоха в спорте наступила. Канал обо всём, что связано с пиковой производительностью человека, спортивной наукой и лучшими мировыми методиками подготовки. vasilypermitin.com

ПОДПИСЧИКИ

4 380

+30 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

39.0%

за сутки 18.3%

ОХВАТ/ПОСТ

1.8K

рекл. охват 797/24ч

— СОДЕРЖАНИЕ · 2026

Что внутри отчёта

- 01

Снимок канала

12 ключевых метрик · AI-резюме
- 02

Контент-анализ

Топ-5 постов · худшие 3 · выводы
- 03

Цитируемость

Кто и как упоминает канал
- 04

Рекламный потенциал

Как долго пост приносит охват
- 05

Сравнение с нишей

Позиция в категории «Спорт»
- 06

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 4 380 —	👁️ охват поста 40.29% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 1.8K медиана 1.6K · 27 дней	📅 постов/нед. 7.8 за период
📈 тренд 7д -34.2% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 34.3 всего 1 063 реакц., 327 реп., 79 комм.	📄 длина поста 405 зн. медиана 218 · 27 дней	★ постов в анализе 31 27 дней
📈 рекл. охват 797 среднее за 24ч	💖 отток / месяц +30 за последний месяц	📄 цитируемость 19 индекс цитирования · 76 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 6 месяцев создан 07.03.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Peak Human Performance is the new sexy (Василий Пермитин)» — 4 380 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.8K человек (40% от подписчиков), это широкий охват для канала такого размера. Публикует 8 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 14–20 сентября охваты просели на -34.2% к неделе 7–13 сентября — стоит разобрать причины.

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 31 постам за 27 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (13/31 постов).
- 03 Средняя длина поста — 405 знаков (медиана 218).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 14:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 3 раз больше просмотров, чем самые слабые (3.5K в среднем у топа vs 1.3K у худших) — среди 31 поста за 27 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 13.09 · 11:58 ФОТО Ну а Женя Тихонин keep doing Женя Тихонин's things. Бронзу чемпионата мира AG прошлого года заменили на золото. Победа в группе и...	ПРОСМ. 6 369 РЕП. 17	РЕАКЦ. 89 ER 145.4%
№2 29.08 · 17:45 ВИДЕО Кровью и потом (буквально) далась победа на вертикальном забеге «Машук 993». Трасса немного обновлена, поэтому рекорд рекордом считать...	ПРОСМ. 2 294 РЕП. 8	РЕАКЦ. 55 ER 52.4%
№3 10.09 · 09:13 ФОТО Мягкое начало в жёсткий сезон. Наша редакция выцепила Фейт Кипьегон интересную работу между мировыми рекордами. В июне 2023-го CITIUS MAG...	ПРОСМ. 1 960 РЕП. 18	РЕАКЦ. 22 ER 44.7%

№4 28.08 · 20:00 ФОТО Норвежка Ингвильд Касперсен второй раз в карьере (2023 и 2026) выиграла одну из самых престижных дистанций – CCC (100 км) на фестивале UTMB...	ПРОСМ. 1 901 РЕП. 4	РЕАКЦ. 45 ER 43.4%
№5 03.09 · 06:41 ВИДЕО Первая втягивающая работа в новом тренировочном блоке. Поехали. P. S. Новая бомбическая локация, угадаете где? #TheNorwegianMethod х...	ПРОСМ. 1 871 РЕП. 4	РЕАКЦ. 36 ER 42.7%

|

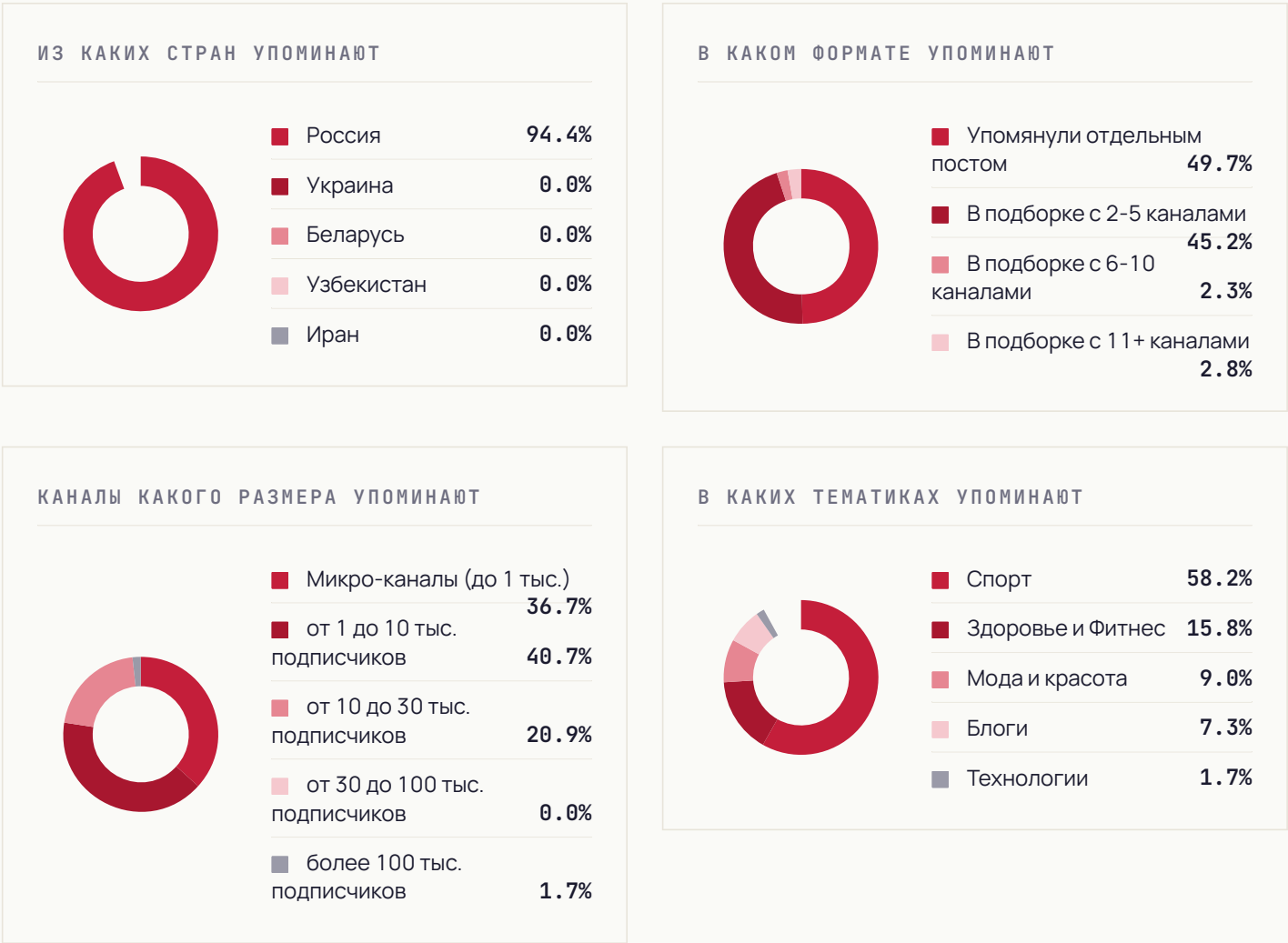
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 20.09 · 08:13 ТЕКСТ Ну и сбстнна любимки наши уже почти половину пробежали! Болеем за Андрюшу и Конера! #TheNorwegianMethod	ПРОСМ. 1 301 РЕП. —	РЕАКЦ. 14 ER 29.7%
↓ 19.09 · 12:32 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 1 251 РЕП. 2	РЕАКЦ. 19 ER 28.6%
↓ 22.09 · 07:55 ВИДЕО Когда было последнее неафриканское золото на чемпионатах мира по полумарафону? Не поверите – ровно 30 лет назад! Легендарный Стефано...	ПРОСМ. 1 201 РЕП. 15	РЕАКЦ. 60 ER 27.4%

— РАЗДЕЛ 03 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

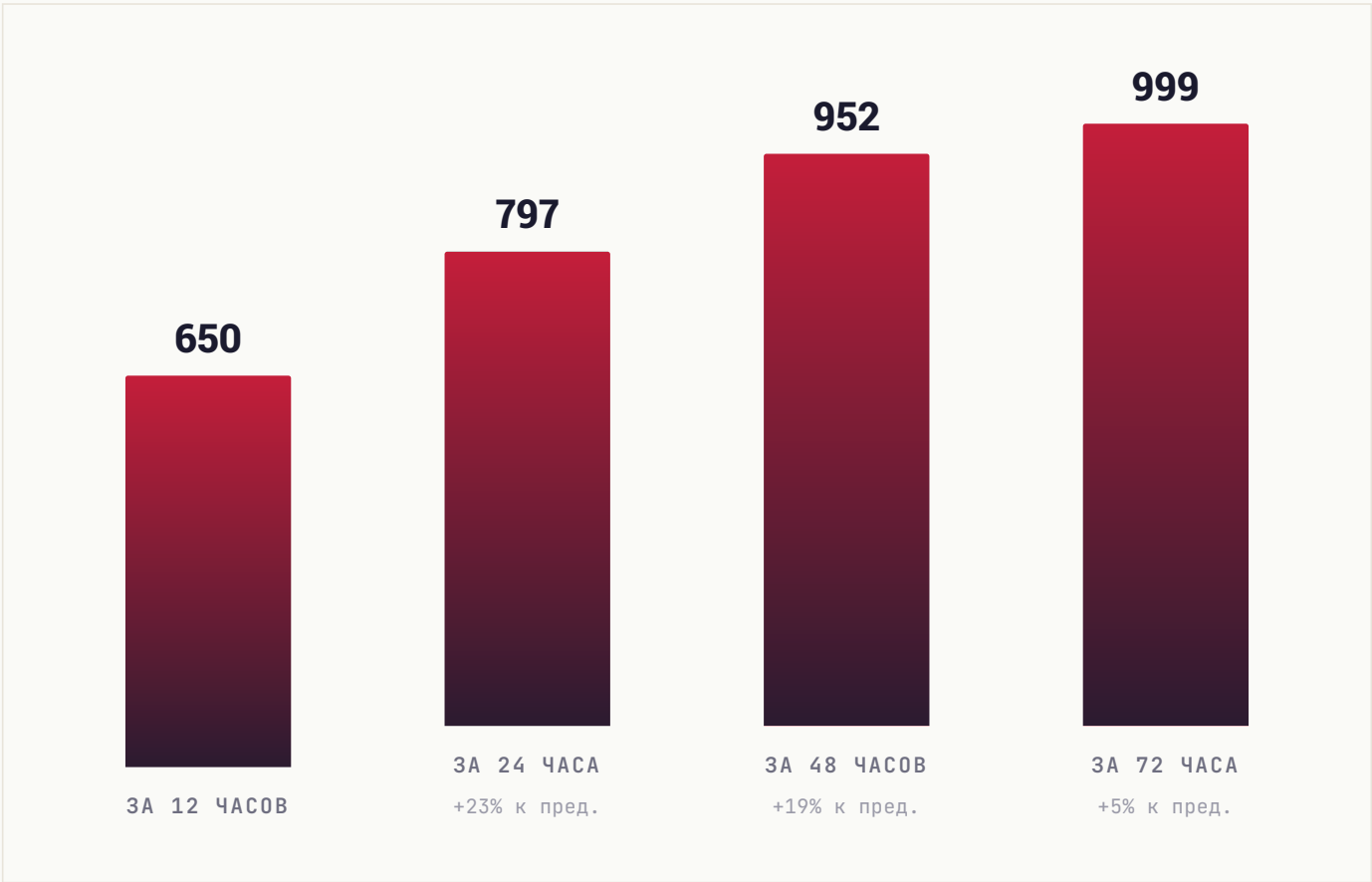
Индекс цитирования **19** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **76** разных каналов.



— РАЗДЕЛ 04 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Как долго пост приносит охват

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



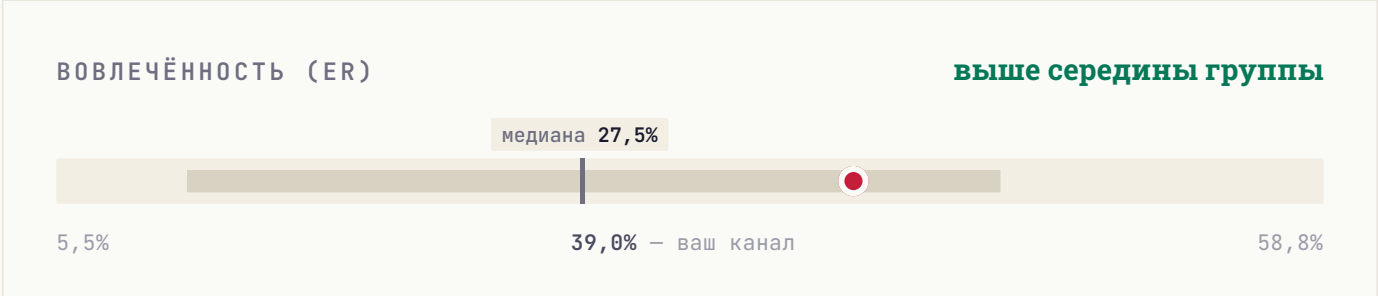
РАЗДЕЛ 05 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

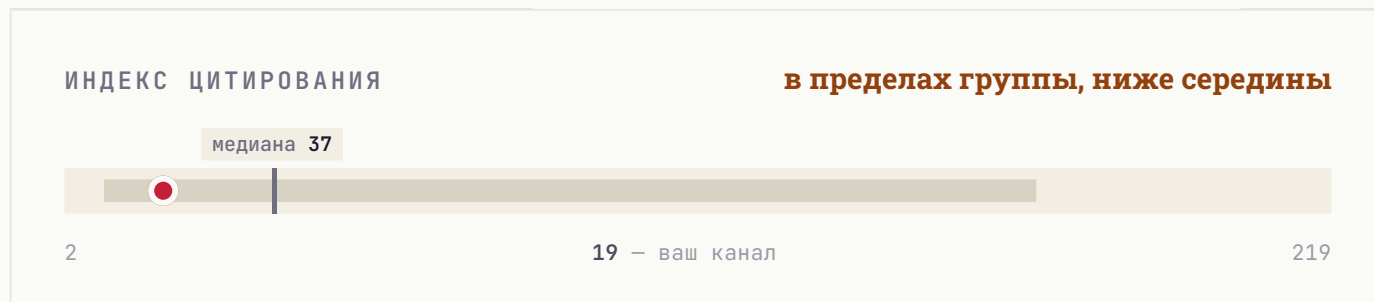
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **30 каналов** категории «Спорт» от 438 до 44 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#26/30

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 26 из 30 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **вовлечённость**. Это то, на чём стоит строить рост.

— РАЗДЕЛ 06 · 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

Главный пост недели — в воскресенье

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

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

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**

03

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

04

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**

05

Обновить описание канала под поиск Telegram

Telegram-поиск ищет по описанию. Добавьте 3-5 ключевых слов вашей ниши — это источник органического трафика.

ЭФФЕКТ

**Источник
органического
трафика**

★ 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
----	-------------------------------	---
