



PoTreningu.pl

Profil kobieta

ludzie aktywni, dbający o swoją sylwetkę, wygląd zewnętrzny, zdrowy tryb życia, ubiór

1.500.000 RU — średnia miesięczna liczba realnych użytkowników wg badania Megapanel PBI/Gemius

3.000.000 UU — średnia miesięczna liczba unikalnych użytkowników wg Google Analytics

20.000.000 PV — średnia miesięczna liczba odsłon wg Google Analytics

200.000 — średnia dzienna liczba odwiedzin wg Google Analytics

Witryny w grupie





PoTreningu.pl

Główny Portal w grupie, PoTreningu.pl to:

- portal sportowy, skierowany do osób aktywnie uprawiających sport
- edukujący w zakresie treningu, diety i zdrowego odżywiania
- pomagający poprzez liczne narzędzia w trudach walki z poprawą sylwetki
- oferujący usługę zakupu **planów treningowych i dietetycznych**, tworzonych indywidualnie na potrzeby każdego klienta

The screenshot shows the PoTreningu.pl website. At the top, there's a navigation bar with the site logo and a menu: **Diety**, **Plan diet i treningów**, **Grupy**, **Ludzie**, **Miejsca**, **Trenerzy**, **Cwiczenia**, **Produkty**. Below the menu is a search bar and a link to the forum. The main content area features a large banner titled "Nasze plany treningowe i dietetyczne" with a "zobacz plany" button. Below the banner are several featured articles and a sidebar with calculators and a search bar. The featured articles include: "Wszystko co chcielibyście wiedzieć o bieganiu, a baliście się zapytać", "Twaróg z oliwą, mit czy hit?", "Jak glukoza dostaje się do mięśni?", and "Uwaga na alkohol przy dietach niskowęglowodanowych". The sidebar includes a search bar, a "Kalkulatory" section with links to "Policz ile masz ważyć", "Sprawdź ile masz tłuszczu", "Policz ile zjedasz kalorii", and "Sprawdź ile potrzebujesz kalorii", and a "Ile masz % tłuszczu" calculator.

Niezwykłe obszerne, największe w Polsce sportowe forum dyskusyjne, nasi użytkownicy wzajemnie pomagają sobie wymieniając ciężko zdobytą, często bardzo wartościową, unikalną wiedzę z zakresu sportu. Forum dostępne pod adresem www.sfd.pl

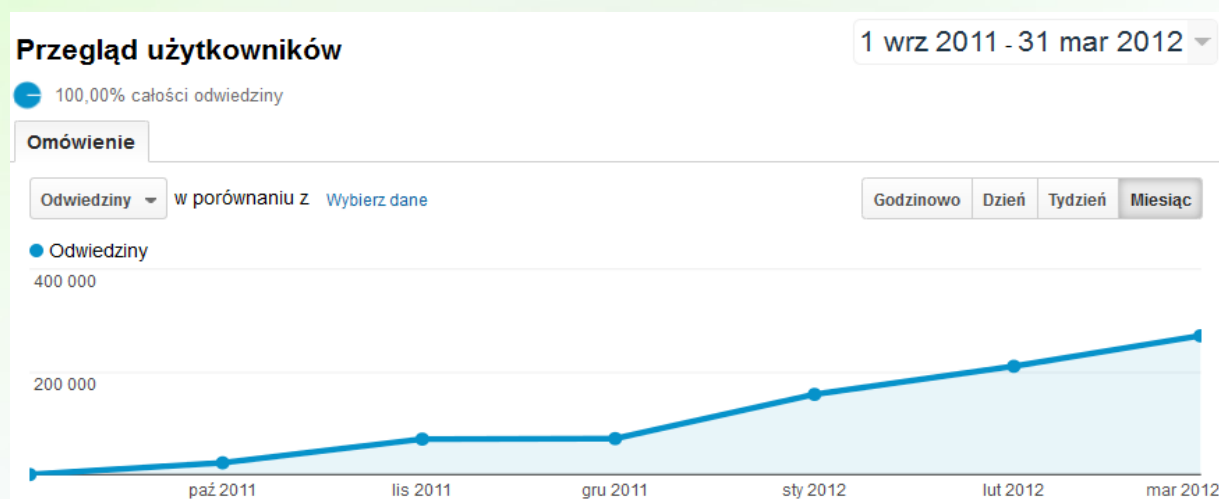
Indywidualnie ustalane plany dietetyczne i treningowe

Artykuły, tematyka sportowa, obszerna baza ciekawych tekstów, 100 nowych artykułów miesięcznie

Funkcje społecznościowe, wspólne grupy, spotkania. Nasi użytkownicy realizują wspólne cele, wyzwania, prowadzą dzienniki m.in. swoich treningów, pomiarów, posiłków, chwalą się swoimi osiągnięciami sportowymi.

Katalogi

- diet,
- przepisów potraw
- produktów spożywczych z danymi na temat ich kaloryczności i wartości odżywczych
- ćwiczeń, ponad 300 ćwiczeń wraz z
- filmami i zdjęciami instruktażowymi
- miejsc, siłowni, klubów fitness,
- trenerów personalnych



The screenshot displays the PoTreningu.pl website interface. At the top, a navigation bar includes links for Forum, Artykuły, **Kup dietę | trening**, Suplementy, Diety, Trening, Ludzie, and Kobieta. Below this, a secondary bar lists 'darmowe diety', 'plany dla mężczyzn', 'plany dla kobiet', and 'nasi specjaliści'.

The main banner features a male and female fitness model. Text on the left asks 'Brakuje efektów?' (Missing results?) and encourages users to buy a plan from specialists. A circular badge indicates 'dieta trening suplementacja od 1zł/dzień'.

Below the banner, there are three main sections:

- Diagnoza dietetyczna**: A form for women and men to input height and weight, with a 'dalej' button.
- Strefa mężczyzn**: Offers goals like losing fat, building mass, or gaining muscle. It includes a 'zobacz plany dla panów' button and a selection of plans (e.g., 'schudnąć 5-50kg', 'zbudować mega masę').
- Strefa kobiet**: Offers similar goals and a 'zobacz plany dla pań' button with plan selection options.

At the bottom, a 'Mentorzy do dyspozycji' section shows a portrait of Tadeusz Sowiński. Another circular badge repeats the 'dieta trening suplementacja od 1zł/dzień' offer, with 'kup plan' buttons for both genders.

PoTreningu.pl udostępnia usługę indywidualnych planów treningowych i dietetycznych. Rozpiski są tworzone odpłatnie, dla klientów, którzy zdecydują się na wykupienie abonamentu.

Aktywny klient ma możliwość stałego kontaktu z dietetykiem i trenerem, którzy monitorują jego postępy. Na bieżąco przesyłają również zalecenia dietetyczne i treningowe.

Informacje o konwersji i możliwych zarobkach.



Przystąp do programu partnerskiego

Popraw sylwetkę swoich klientów i zarabiaj z nami.

Konwersja 1:50. 1 na 50 wejść kończy się zakupem!

Średnia cena zakupionego abonamentu: 82,5 PLN

Odnawialność abonamentu: 25%

Oferta strony sprzedażowej planu diety i treningu oraz późniejsza obsługa swojego planu przez klienta znajduje się w Państwa domenie.

Przystosowujemy naszą ofertę do grafiki Państwa witryny. Dzięki czemu użytkownicy nie muszą przechodzić na zewnątrz witryny Partnera, pozostają wciąż w jego domenie i mają wrażenie, że usługa jest świadczona przez Partnera.

Case z plany.kulturystyka.org.pl



Atlas ćwiczeń Atlas Ćwiczeń Video Zdjęcia Wasze zdjęcia Programy Trening Diety Ćwiczenia Filmy Kontakt Forum Sklep

Brakuje Ci efektów?

Nie jest łatwo poprawić swoją sylwetkę! Potrzebujesz planu treningowego i diety z prawdziwego zdarzenia!

ZAUFAJ NASZYM SPECJALISTOM

Stworzymy dla Ciebie indywidualnie dobrany plan zdrowego odżywiania i treningów, dzięki któremu zdobędziesz założone cele.

dieta
trening
suplementacja
od 1zł/dzień

kup plan

Emil Kaleński

Paula Lewczuk

Diagnoza dietetyczna

☐ kobieta ☐ mężczyzna

wzrost [cm]

masa ciała [kg]

dalej

Mentorzy do dyspozycji



Tadeusz Sowiński

Specjalista z zakresu żywienia i suplementacji w sporcie, jako dietetyk współpracuje z wieloma ze sportowcami klasy mistrzowskiej (z kadrą olimpijską wioślarzy i wioślarzy), jak i również z osobami anorektycznymi, pomagając im w budowaniu zdrowej sylwetki. Jest autorem licznych artykułów o tematyce sportowej, pojawiających się regularnie m.in. na łamach portalu PoTreningu.pl

zobacz: wywiad



Kamil Akielczak

Strefa mężczyzn

możesz:

- pozbyć się tłuszczu
- zbudować potężną masę mięśniową
- wypracować rzeźbę i kaloryfer na brzuchu

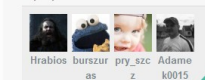
zobacz plany dla panów

Koniec pytań bez odpowiedzi i godzin straconych na sali treningowej testując rozpriski wzięte od kolegów, albo z internetu. Plany, które działają na innych, wcale nie muszą działać na Ciebie! Nie trać już czasu, sprawdź.

plany do wyboru:

- ☐ schudnąć 2-99kg
- ☐ zbudować wielką masę
- ☐ wielka kłata i barki
- ☐ wyrzeźbiony brzuch

kupili plan:



Hrabios burszur pry_szc Adamie as z k0015



kup plan

Strefa kobiet

możesz:

- schudnąć
- ujędrnić uda i pośladki
- mieć płaski brzuch

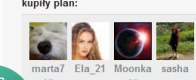
zobacz plany dla pań

Odcudzenie to nie głodówka, a trening aby był skuteczny nie musi być powtarzany 5x w tygodniu. Nie trać już pieniędzy na wymyślne preparaty odchudzające, podaj informacje o sobie i testuj dietę od naszego dietetyka.

plany do wyboru:

- ☐ schudnąć 2-99kg
- ☐ płaski brzuch
- ☐ ujędrnić uda i pośladki
- ☐ poprawa całej sylwetki

kupili plan:



marta/ 97 Ela_21 Moonika sasha 82



kup plan

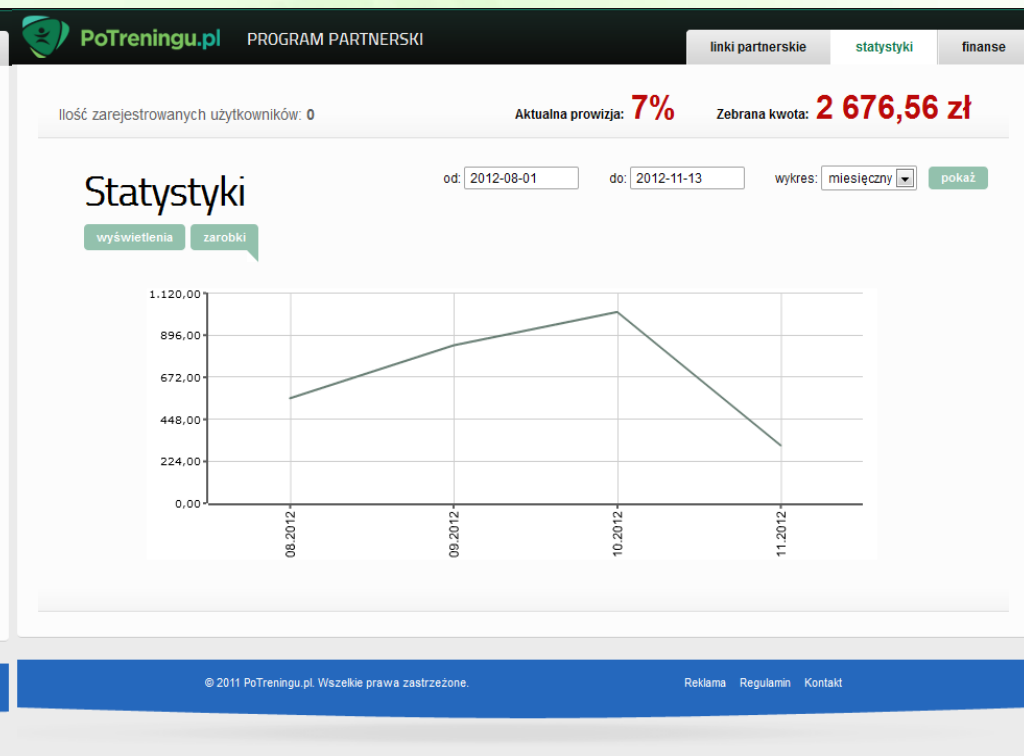
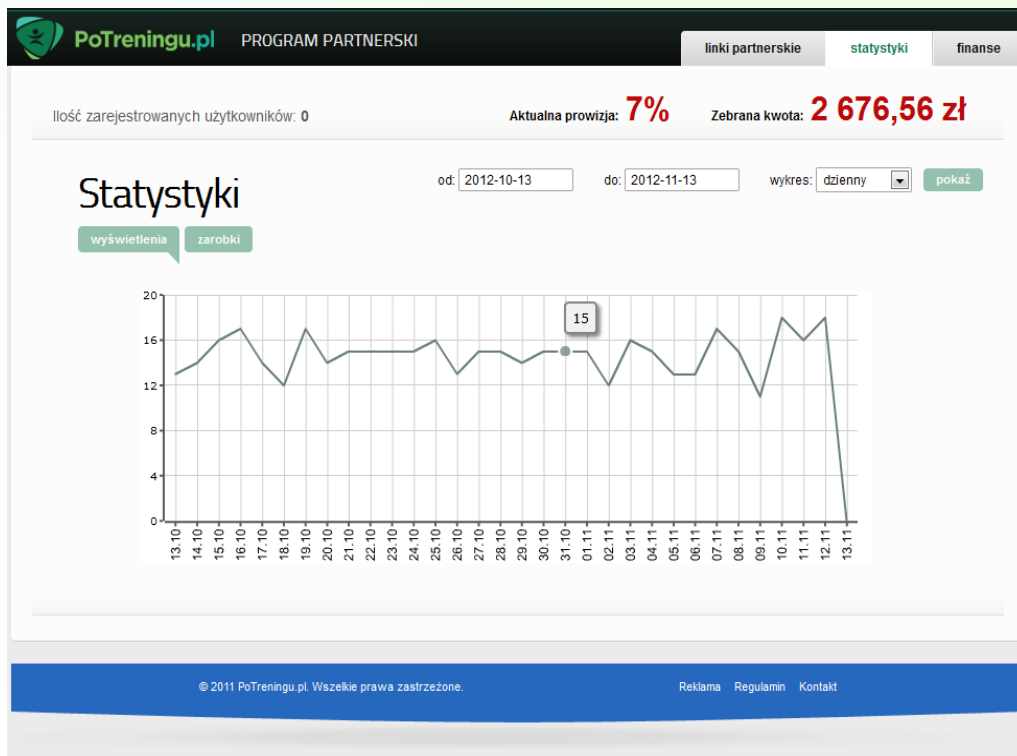
Plan który otrzymasz będzie

- stworzony wyłącznie dla Ciebie
- uwzględniał Twoje możliwości i cele
- elastyczny - zmienimy go na Twoją prośbę

ZAUFAJ NASZYM SPECJALISTOM

Stworzymy dla Ciebie indywidualnie dobrany plan zdrowego odżywiania i treningów dzięki któremu dużo szybciej zdobędziesz założone cele. To już koniec pytań bez odpowiedzi i godzin czasu straconych przeglądając internet. U nas dostajesz nieograniczony dostęp do Twojego indywidualnego trenera i dietetyka przez cały okres trwania planu.

Statystyki ruchu. Śledzenie ilości wejść, ilości rejestracji oraz zakupów abonamentów. Bieżące monitorowanie konwersji.




PoTreningu.pl PROGRAM PARTNERSKI

[linki partnerskie](#)
[statystyki](#)
[finanse](#)

Finanse

[faktury](#)
[przychody](#)

Aktualna prowizja: **30%**
 Zebrana kwota: **856,56 zł**

Historia dokonywanych wypłat

Numer faktury	Wprowadzenie do systemu	Kwota netto	Status	Data wypłaty
2	08-11-2012 16:43	2 000,00 zł	przekazana do płatności	-
F/123/345/456	19-10-2012 14:35	8,20 zł	zaakceptowana	19-10-2012 14:36

© 2011 PoTreningu.pl. Wszelkie prawa zastrzeżone.
 [Reklama](#)
[Regulamin](#)
[Kontakt](#)

Pełne rozliczenia z Partnerem. Otrzymujecie Państwo pełny wgląd w swoje zarobki. Na bieżąco dostęp do podsumowanie ilości i rodzajów sprzedawanych planów, faktur i saldo konta.

Co miesiąc przesyłamy Państwu dokładne rozliczenia, na podstawie których wystawiacie nam faktury.


PoTreningu.pl PROGRAM PARTNERSKI

[linki partnerskie](#)
[statystyki](#)
[finanse](#)

Finanse

[faktury](#)
[przychody](#)

Aktualna prowizja: **30%**
 Zebrana kwota: **856,56 zł**

Historia sprzedanych planów

Plany:	Długość planu				
	1 miesiąc	3 miesiące	6 miesięcy	Suma:	
Wszystkich sprzedanych planów	17 / 20,73 zł	0 / 0,00 zł	1 / 3,89 zł	18 / 24,62 zł	zwiń ^
2012	17 / 20,73 zł	0 / 0,00 zł	1 / 3,89 zł	18 / 24,62 zł	zwiń ^
2012-11	0 / 0,00 zł	0 / 0,00 zł	0 / 0,00 zł	0 / 0,00 zł	
2012-10	12 / 12,26 zł	0 / 0,00 zł	1 / 3,89 zł	13 / 16,15 zł	
2012-09	3 / 2,65 zł	0 / 0,00 zł	0 / 0,00 zł	3 / 2,65 zł	
2012-08	2 / 5,82 zł	0 / 0,00 zł	0 / 0,00 zł	2 / 5,82 zł	
2012-07	0 / 0,00 zł	0 / 0,00 zł	0 / 0,00 zł	0 / 0,00 zł	
2012-06	0 / 0,00 zł	0 / 0,00 zł	0 / 0,00 zł	0 / 0,00 zł	
2012-05	0 / 0,00 zł	0 / 0,00 zł	0 / 0,00 zł	0 / 0,00 zł	
2012-04	0 / 0,00 zł	0 / 0,00 zł	0 / 0,00 zł	0 / 0,00 zł	
2012-03	0 / 0,00 zł	0 / 0,00 zł	0 / 0,00 zł	0 / 0,00 zł	
2012-02	0 / 0,00 zł	0 / 0,00 zł	0 / 0,00 zł	0 / 0,00 zł	
2012-01	0 / 0,00 zł	0 / 0,00 zł	0 / 0,00 zł	0 / 0,00 zł	

Zapraszamy do
współpracy!