

2022 Open Project

이영은
010.5652.4046 /
duddms2222@naver.com

SWOT 분석

STRENGTH

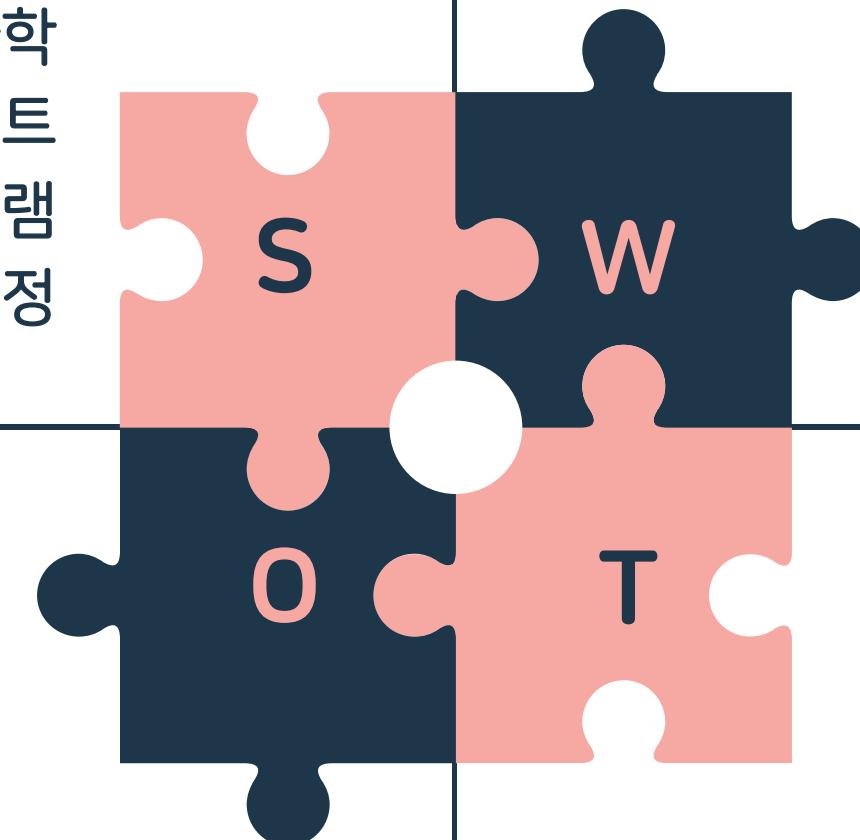
국내 최초 런칭
국내 피트니스 산업과 다른 눈에 보이는 과학
적 다이어트
이미 해외에서 증명된 운동 프로그램
수요가 많은 위치 선정

WEAKNESS

낮은 인지도
약한 브랜딩
국내 예시 사례가 없는 위험성
회당 높은 고객 부담 비용

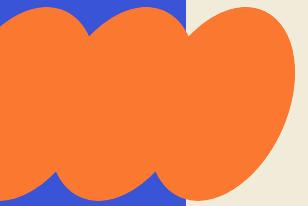
OPPORTUNITY

연말, 연초 활발한 다이어트 시장 속
런칭
레드오션 피트니스 업계 속 새로운
운동 프로그램



THREAT

다양한 고객의 니즈 증대
피트니스 산업 경쟁 심화
유사 모방 브랜드 위협
사람들의 고정관념 및 인식



index

01 SWOT 분석

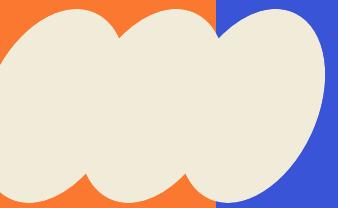
02 전략 - (1) Orange theory fitness

03 (2) Barry's bootcamp

04 (3) Alpha fitness

05 Example of a program

06 세부 지도 방법과 예시



Orange theory fitness

차별점 |

러닝과 로잉을 이용하여 장작의 역할과 같은
지방 연소를 시작으로 무산소성 운동으로
운동 후에도 지방 연소 유도

단점 |

운동 루틴의 한계성

운동 방식

01

가벼운 호흡 운동

02

워밍업

03

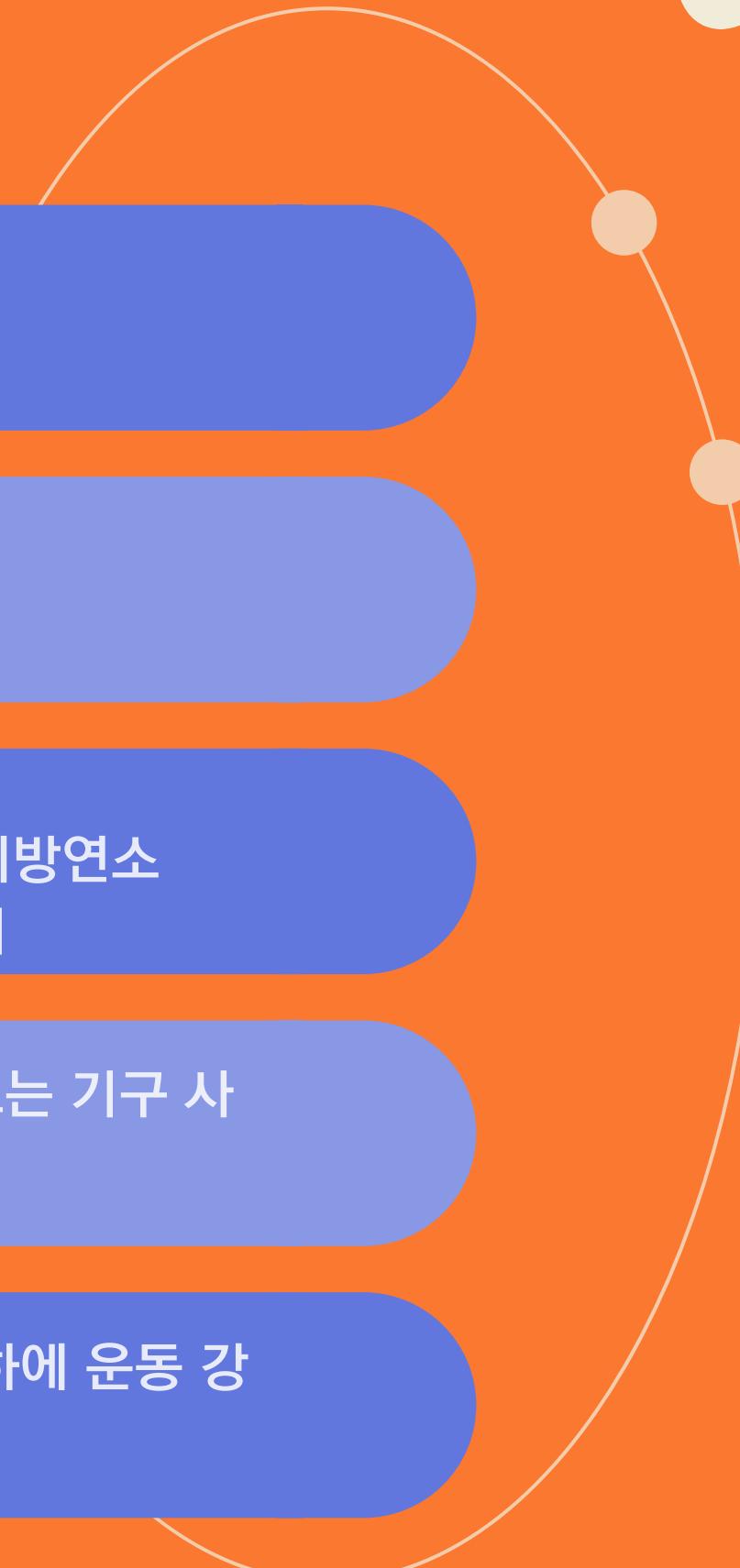
30분의 중강도 유산소 운동 -지방연소
* 파워워커 > 조깅 > 러너

04

5단계 포함 12분 동안 맨몸운동 또는 기구 사
용 무산소성 운동

05

심박수가 가장 높기에 코치의 지도하에 운동 강
도와 지속여부 판단





Barry's Bootcamp

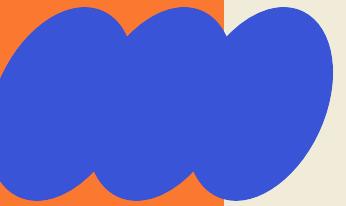
차별점 |

타바타 형식의 운동과 음악을 접목시켜
지루하지 않은 그룹 엑서사이즈

단점 |

이미 대중화 되어있음
차별성이 없음





Alpha fitness



맨몸 운동

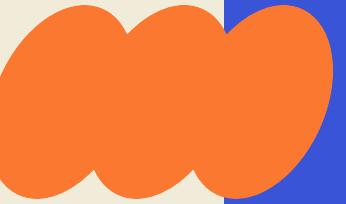
맨몸을 활용한 운동으로
대중화된 움직임 제시

기업 프로그램

직장에서 동료들과 함께
필라테스, 요가, 킥복싱, 기공 등
운동할 수 있는 기회 제공

그룹 피트니스

타바타, 인터벌, 서킷 트레이닝과 같은
운동 프로그램



Example of a program

추구 방향 |

1. 과학적 방법- 최대심박수를 이용한 러닝

*30분 이상 유산소를 연소시킨다는 것은 지방을 잘 태우는 몸으로
만들기 위한 > Ex) 자동차 연비
중요한 점은 저강도 속도로 연소시키는 것

2. 컨디셔닝 운동(무산소성)은 요일별로 전신과 부위별 운동을 나눠서

3. 매일 나오는 운동이 아닌 주 2회를 나와도 괜찮다. 하지만 운동할 때
최대의 몰입을 요구



개인별 트레이닝 로밍머신 지도 방법

파워 워커

- 대상: 체력 층정 하, 중
속도: 3.5 4.5
기울기: 1-3%
<항상성 유지 후>
속도 4.5
기울기: 5%이하
<10분 후>
속도 4.5 5.5
기울기: 10% 이상

조깅

- 대상: 체력 층정 중, 상
속도: 3.5 4.5
기울기: 1%
<항상성 유지 후>
속도 5.5 6.5
기울기: 1%
<10분 후>
속도 7.5 이상
기울기: 1%

러너

- 대상: 체력 층정 상
속도: 4.5
기울기: 1%
<항상성 유지 후>
속도 6.5 이상
기울기: 1%
<10분 후>
속도 8.0 이상
기울기: 1%

로밍머신

208-(나이X0.7)=최대심박수
최대심박수X0.5= 저강도
최대심박수X0.6=중저강도

저강도 2분 중저강도 3분
저강도 2분 중저강도 3분
인터벌 트레이닝 10분

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

SUN

**컨디셔닝
-팔 및 복근**

전신(낮은 강도)

가슴, 등 복근

복근 및 엉덩이

총체적 Day

전신(상체 중심)

전신(총체적 D

인터벌, 서킷트레이닝, 타바타 중
연달아 반복되지 않게 진행

- 마운틴클라이머
- 플랭크
- 풀업
- 싯업
- 공던지기
- 덤벨 로우
- 버피테스트
- 덤벨 캔
- 레터럴 레이즈
- 레니게이드 로우
- 덤벨 쭉 백
- 레그레이즈
- 바이싸이클 크런치
- 트라이셉 딥스
- 브릿지

- 스쿼트
- 트위스트 런지
- 하이플랭크하이어그
- 사이드플랭크(레그업)
- 사이드런지
- 트위스트 스콰
- 사이드플랭크
- 슈퍼맨
- 백 레그업
- 사이드 레그업
- 트라이셉스 쭉 앤 딥스
- 하이플랭크(팔 번갈아
가며)
- 사이드 러닝
- 버피테스트

- hip bridge chest fly
- push up superman press
- lateral shuffle to burpee
- shoulder power jack
- walkout to kneeling hand release push up
- good morning
- leg lift to hip raise
- alt single leg deadlift
- sumo squat to upright row power
- forearm plank spiderman
- alt crab and reach
- wide stance plank shoulder taps
- static crunch over under
- cobra swing

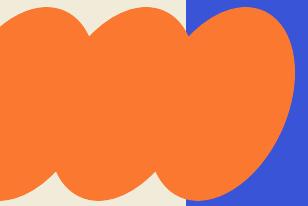
- flutter kicks (leg raise)
- side crunch
- crab to alt knee extension
- frogger (개구리 점프)
- alt single leg deadlift
- sumo squat to calf raise
- bridge with alt toe touch
- alt pop squat
- hip hinge triceps kickback
- side plank pendulum kickstand

- 닐 핸드 푸시업
- 점핑 잭
- 사이드 스케이트
- 트리포드 버피테스트
- 플랭크 솔더 탭
- hamstring curls
- hamstring cals power (jump)
- step out squats
- static jump lunge
- 5 step lateral foot exchange
- side lunge rotation
- speed skater 4 high knees

- 힙브릿지 with 풀오버
- 레터럴레이즈 트라이셉스 쭉 백
- bear crawl
- gymnast
- tall kneel biceps curl
- hip hinge reverse grip low row
- curtsy lunge to oblique crunch
- plank tuck to spiderman
- burpee palms to elbows
- static pivot lunge
- burpee with mountain climber

- squat curl to a full thruster
- X jump
- ground to press
- 135' lunge
- alt reverse lunge to neutral half thruster
- pop jack
- goblet transverse squat
- side plank crunch
- burpee to alt low row
- standing alt heel touch
- alt jack and jab
- jab, cross, duck

06 / 세부 지도 방법 및 예시



기존의 G.X 애로사항

1. 내성적 성향은 어울리기 힘듦
2. 개인의 기초체력(심폐지구력, 근지구력)을 고려하지 않은 역도성 운동과 주먹 구구식 코칭 방식
3. 보호대 미사용으로 부상 위험
4. 유동성이 없는 시간표 >> 시간이 맞지 않으면 원하는 수업을 들을 수 없음.
5. 경쟁에 초점이 맞춰진 정확하지 않은 동작 실시

보완

1. 내성적 성향을 포용할 수 있는 개인별 운동 지도
(개인별 운동 지도를 베이스로 크로스핏과 같이 파이팅 넘치는 분위기이지만 상대 파트너가 필요하지 않음. 눈치 보지 않고 자신의 운동에만 집중할 수 있는 분위기 형성)
2. 개인의 기초체력을 고려한 심박수를 확인하며 운동하거나 수준별로 나눠 놓은 파워워커, 조깅, 러너 중 본인의 체력에 맞게 선택
3. 초보자도 지도자 아래에서 프리웨이트와 머신을 안전하게 사용하여 운동 (1.번과 동일하게 근파워에 집중한 운동이 아니기 때문에 강한 운동 수행이 필요하지 않음)
4. 시간표
5. 자신만의 운동 기록표를 작성하여 트레이너와 훈련 강도와 목표 등 매 수업시 소통하여 방향 설정

My Workout note

Habbit Tracker



photo.

photo.

My Rating



Goal

- 근력 2키로 증가!
 - 체지방 1키로 감소!

2022
THANK YOU.

이영은
010.5652.4046 /
duddms2222@naver.com

P R E S T I G E