**ФИНАЛЬНЫЙ ОТВЕТ: 616 видео необходимо**

**Разбивка:**

**Упражнения (271 видео) - ОДНА модель:**

- Разминка: 42 видео

- Основные: 145 видео (105 базовых + 40 дополнительных)

- Сексуальная выносливость: 42 видео

- Расслабление: 42 видео

**Мотивационные и речевые (345 видео) - ТРИ тренера:**

- Вступление и приветствие: 63 видео

- Мотивация после разминки: 63 видео

- Мотивация после основных: 63 видео

- Мотивирующий ролик тренера: 63 видео

- Напутственное слово: 63 видео

- **Еженедельные длинные (10 мин)**: 18 видео (6 недель × 3 тренера)

- **Двухнедельные прогресс-видео**: 9 видео (3 раза × 3 тренера)

- Финальное видео курса: 3 видео

**Длинные видео по графику:**

- Каждую неделю: мотивационное видео от каждого тренера (18 всего)

- Каждые 2 недели: прогресс-видео от каждого тренера (9 всего)

- По окончанию: финальное видео от каждого тренера (3 всего)

**Итого: 271 + 345 = 616 видео**

> так, отлично. теперь проанализируй и составь иделаьный плейлист на один день, и каких категорий

видео один за одним он будет состоять (я писал тебе схему), еще раз ее проанализируй и выдай

⏺ **Write**(ideal\_daily\_playlist.py)

⎿  Wrote **205** lines to **ideal\_daily\_playlist.py**

#!/usr/bin/env python3

"""

Create ideal daily playlist structure based on user requirements

"""

def create\_ideal\_daily\_playlist():

"""Create the ideal playlist structure for one training day"""

print("📋 ИДЕАЛЬНЫЙ ПЛЕЙЛИСТ НА ОДИН ДЕНЬ ТРЕНИРОВКИ")

print("=" \* 80)

… +195 lines (ctrl+r to expand)

⏺ **Bash**(python ideal\_daily\_playlist.py)

⎿  📋 ИДЕАЛЬНЫЙ ПЛЕЙЛИСТ НА ОДИН ДЕНЬ ТРЕНИРОВКИ

================================================================================

Основано на вашей схеме:

… +97 lines (ctrl+r to expand)

⏺ **ИДЕАЛЬНЫЙ ПЛЕЙЛИСТ НА ОДИН ДЕНЬ:**

**Последовательность из 16 видео:**

1. **Вступление и приветствие** (Тренер)

2. **Разминка упражнение 1** (Модель)

3. **Разминка упражнение 2** (Модель)

4. **Мотивация после разминки** (Тренер)

5. **Основное упражнение 1** (Модель)

6. **Основное упражнение 2** (Модель)

7. **Основное упражнение 3** (Модель)

8. **Основное упражнение 4** (Модель)

9. **Основное упражнение 5** (Модель)

10. **Мотивация после основных** (Тренер)

11. **Секс. выносливость упр. 1** (Модель)

12. **Секс. выносливость упр. 2** (Модель)

13. **Мотивирующий ролик тренера** (Тренер)

14. **Расслабление упражнение 1** (Модель)

15. **Расслабление упражнение 2** (Модель)

16. **Напутственное слово** (Тренер)

**Структура:**

- **11 упражнений** выполняет модель

- **5 речевых роликов** от тренера (по архетипу)

- **Общая длительность:** 25-35 минут

Каждый день все упражнения меняются (без повторов на 21 день), речевые ролики тоже уникальные

от выбранного тренера.

> проставь хронометраж для каждого ролика, учитывая что все упражнения выполняются по три повтора

по 15 упражнений, а ролики тренеров 2 минуты продолжаются. еженедельные ролики 10 минут, раз в

две недели ролики по 15 минут

⏺ **Write**(playlist\_with\_timing.py)

⎿  Wrote **236** lines to **playlist\_with\_timing.py**

#!/usr/bin/env python3

"""

Daily playlist with exact timing

Exercises: 3 sets × 15 reps

Trainer videos: 2 minutes

Weekly videos: 10 minutes

Bi-weekly videos: 15 minutes

"""

def calculate\_exercise\_duration(reps=15, sets=3, seconds\_per\_rep=3):

… +226 lines (ctrl+r to expand)

⏺ **Bash**(python playlist\_with\_timing.py)

⎿  📋 ПЛЕЙЛИСТ С ТОЧНЫМ ХРОНОМЕТРАЖЕМ

================================================================================

Параметры:

… +78 lines (ctrl+r to expand)

⏺ Claude Opus limit reached, now using Sonnet 4

⏺ **ИДЕАЛЬНЫЙ ПЛЕЙЛИСТ С ХРОНОМЕТРАЖЕМ:**

**Ежедневная тренировка: 45:45 минут**

**16 видео в последовательности:**

1. **0:00 - 2:00** | Вступление и приветствие (Тренер)

2. **2:00 - 5:15** | Разминка упражнение 1 (3×15 повт.)

3. **5:15 - 8:30** | Разминка упражнение 2 (3×15 повт.)

4. **8:30 - 10:30** | Мотивация после разминки (Тренер)

5. **10:30 - 13:45** | Основное упражнение 1 (3×15 повт.)

6. **13:45 - 17:00** | Основное упражнение 2 (3×15 повт.)

7. **17:00 - 20:15** | Основное упражнение 3 (3×15 повт.)

8. **20:15 - 23:30** | Основное упражнение 4 (3×15 повт.)

9. **23:30 - 26:45** | Основное упражнение 5 (3×15 повт.)

10. **26:45 - 28:45** | Мотивация после основных (Тренер)

11. **28:45 - 32:00** | Секс. выносливость упр. 1 (3×15 повт.)

12. **32:00 - 35:15** | Секс. выносливость упр. 2 (3×15 повт.)

13. **35:15 - 37:15** | Мотивирующий ролик тренера (Тренер)

14. **37:15 - 40:30** | Расслабление упражнение 1 (3×15 повт.)

15. **40:30 - 43:45** | Расслабление упражнение 2 (3×15 повт.)

16. **43:45 - 45:45** | Напутственное слово (Тренер)

**Специальные видео:**

- **Еженедельные:** 10:00 (каждое воскресенье)

- **Двухнедельные:** 15:00 (каждые 2 недели)

- **Финальное:** 10-15:00 (по окончанию)

**Недельная нагрузка:** 5.5 часов (330 минут)