**Предлагаемая структура отчета «Ваш персональный план»:**

**Блок 1: Персональное приветствие от тренера**

* **Содержание:** Короткое, персонализированное приветствие (1-2 абзаца) в стиле выбранного архетипа, подтверждающее, что анкета проанализирована.

**Блок 2: AI-Анализ вашего профиля**

* **Содержание:** «Умная» часть, где ИИ демонстрирует понимание ситуации пользователя.
  + **2.1: Ваши сильные стороны и потенциал:** Позитивный анализ ответов (например, "Ваша готовность работать над гибкостью — это ключ к новым возможностям").
  + **2.2: Ключевые области для работы:** Определение 2-3 главных фокусов на ближайшие 6 недель (например, "1. Укрепление кора для здоровья поясницы. 2. Развитие кардио-выносливости для повышения энергии").
  + **2.3: Рекомендации по образу жизни:** Мягкие советы на основе анкеты (например, "Для борьбы со стрессом, который вы указали, в план включены дни активного восстановления").

**Блок 3: Ваша 3-месячная стратегия (состоящая из двух 6-недельных фаз)**

* **Содержание:** Общий обзор пути, чтобы пользователь видел логику.
  + **Фаза 1 (Недели 1-6): Адаптация и закладка фундамента.** "Сначала мы сфокусируемся на отработке идеальной техники, адаптации тела к нагрузкам и создании прочной базы".
  + **Фаза 2 (Недели 7-12): Прогресс и трансформация.** "Затем мы начнем систематически увеличивать интенсивность и сложность для достижения максимальных результатов".

**Блок 4: План на первую неделю**

* **Содержание:** Конкретное, понятное расписание на ближайшие 7 дней.
  + **День 1:** Силовая тренировка: Ноги и Ягодицы (45 минут)
  + **День 2:** HIIT Кардио (25 минут)
  + **День 3:** Активное восстановление: Мобильность и Растяжка (30 минут)
  + **День 4:** Силовая тренировка: Верх Тела и Кор (45 минут)
  + ... и так далее.