

A woman with her hair in a ponytail, wearing a dark sports bra and leggings, is leaning against a large grey punching bag in a gym. The lighting is dramatic, with strong highlights on her face and the bag, and deep shadows in the background.

ANIMA
LA COMUNIDAD
DE TU BOX
DURANTE EL COVID

INTRODUCCIÓN

Crossfit, ese deporte vinculado a la comunidad, a la amistad. Donde ir a tu box no es solo ir a entrenar a un centro deportivo, es juntarte con tus compañeros, animar al contrario, y disfrutar después del post entreno.

Algo tan propio del Crossfit que durante estos meses se ha visto truncado por la pandemia, haciendo que ese espíritu de comunidad se resienta.

Durante la crisis del COVID, los boxes se enfrentan a dos escenarios en función de la evolución de la pandemia; un cierre completo, o una limitación de aforo. En ambos casos, animar la comunidad durante esta situación, supone un reto necesario para todos los centros deportivos.

En este ebook obtendrás ideas para animar tu comunidad durante la crisis del COVID.

ACCIONES PARA ANIMAR TU COMUNIDAD DURANTE EL COVID

Continúa entrenando a tus usuarios

Independientemente de si tu box se encuentra cerrado, o con limitación de aforo, debes continuar entrenando a tus usuarios y para ello existen muchas posibilidades.

Clases online

Quizás nunca habías pensado que podías realizar un WOD online. Pero las clases online son probablemente la mejor opción para continuar entrenando a tus usuarios, no sólo cuando tu box está cerrado, si no también cuando cuentas con una restricción de aforo.

Hoy en día existen multitud de plataformas y herramientas con las que poder grabar y retransmitir tus clases online, en vivo o previamente grabadas. Te dejamos un recopilatorio de algunas de las herramientas que puedes utilizar

Plataformas para retransmitir	Plataformas para editar vídeo
Youtube	Adobe Premiere Pro
Zoom	Final Cut Pro
Jitsi	Imovie
Whereaby	Inshot
Google Meet	Sony Vegas Pro
Bluejeans	Youtube
Google Meet	Kinemaster

ACCIONES PARA ANIMAR TU COMUNIDAD DURANTE EL COVID

Clases mixtas

Si tu box puede abrir, pero con restricciones de aforo ¿Por qué no plantear un mix de clases online y clases presenciales? En este escenario, es probable que muchos de tus usuarios se queden sin plaza en su clase favorita. Incluso puede que algunos de tus usuarios prefieran mantener por el momento sus entrenamientos en casa. Ante este escenario, dispón en tu planning de las dos opciones y deja que sean tus usuarios quienes decidan cómo asistir a tus clases

Envío de rutinas de entrenamiento.

Otra buena forma de entrenar a tus usuarios en esta situación, es enviarles rutinas de ejercicios para realizar en casa. Tablas de entrenamientos, rutinas de movilidad, rutinas de estiramientos... ilas posibilidades son infinitas!

En estos casos, y para mejorar la experiencia del usuario, es recomendable completar el envío de resultados con la revisión de los mismos y el envío de comentarios por parte de un coach, hará que tus usuarios no paren y quieran más. Existen muchas apps que permiten el registro de PR y resultados y el envío directo al coach para su revisión.

10 Pushups in 30 Seconds	15 Situps in One Minute	100 Pullups in 20 Minutes	Hold Blank For Two Minutes
Touch Your Toes For One Minute	50 Squats in Two Minutes	One Minute Butterfly Stretch	10 Burpees in One Minute

Ejemplo de rutina

ACCIONES PARA ANIMAR TU COMUNIDAD DURANTE EL COVID

Intensifica el contacto con tus usuarios

El contacto con tus usuarios es más importante que nunca. Recuérdales que estás ahí y que te acuerdas de ellos. Un simple mensaje, una newsletter, una noticia, puede hacer que estreches el vínculo con ellos durante estos momentos.

Además, son tiempos en los que el contacto social es mucho más reducido, y donde "estamos más aburridos". Así que es un momento ideal para contar historias y generar conversaciones. Convierte tu box en un gran chat de amigos, potenciando esa idea de comunidad tan propia del Crossfit.

IDEAS PARA INTENSIFICAR EL CONTACTO CON TUS USUARIOS

- ✓ Envía felicitaciones de cumpleaños a tus usuarios personalizadas
- ✓ Crear reuniones virtuales para charlar
- ✓ Cuéntales tu día a día.
- ✓ Cuéntales anécdotas que os hayan pasado a ti o a tus coach entorno al crossfit
- ✓ Recuerda competiciones a las que hayáis asistido en formato historia o video

ACCIONES PARA ANIMAR TU COMUNIDAD DURANTE EL COVID

Dinamiza tu comunidad con las redes sociales

Durante esta pandemia, las redes sociales se han convertido en un punto de contacto social muy importante. Aprovecha los recursos que te ofrecen para reforzar tu comunidad en estos momentos. Desde subir fotos contando historias, postear entrenamientos, hasta crear challenge o compartir entretenimientos.

Invierte tiempo también en contestar a todos los comentarios que recibas, así como en interactuar con el contenido que suban tus usuarios. Paséate por las cuentas de tus usuarios, y comenta, da a me gusta y comparte el contenido que suban a sus redes sociales. Sin duda esto hará que refuerces tu comunidad.

- ✓ Utiliza las stories para reflejar tu día a día y contar historias.
- ✓ Postea tus WODs pasados
- ✓ Crea un challenge
- ✓ Comparte tus entrenamientos y clases en stories
- ✓ Fomenta el contenido creado por tus usuarios
- ✓ Interactúa y comparte el contenido de tus usuarios
- ✓ Crea Lives de preguntas y respuestas
- ✓ Lives con otros profesionales del sector deporte y salud

ACCIONES PARA ANIMAR TU COMUNIDAD DURANTE EL COVID

Crea retos y competiciones para tus usuarios

Una manera de dinamizar tu comunidad durante este tiempo, es crear retos de entrenamientos entre tus usuarios. Estas acciones son muy sencillas de realizar, y tienen una alta acogida entre los usuarios.

Creando retos y competiciones deportivas, no sólo incentivarás que continúen con sus entrenamientos, si no que también crearás una acción divertida, que generará conversación y contenido para tus redes sociales o comunicaciones.

Puedes realizar competiciones a partir de tus WODs diarios, o puedes crear competiciones a partir de algún movimiento. Muchos de tus usuarios, no solo participarán, si no que además se grabarán haciéndolos, incluso se retarán entre ellos para ver quién es el mejor.

IDEAS DE RETOS Y COMPETICIONES PARA BOX



Realiza competiciones de tus WODs diarios ¿quién será el mejor?



Crea tus propios Games virtuales



Reto de flexiones
Mayor número de flexiones en tiempo



Reto de burpees
Mayor número de burpees en tiempo



Reto Girls
¿Quién hará las mejores marcas?



Reto Heroes
¿Quién hará las mejores marcas?

ACCIONES PARA ANIMAR TU COMUNIDAD DURANTE EL COVID

Crea acciones especiales para tus usuarios

Trasciende del puro entrenamiento, y crea acciones especiales para tus socios, con el objetivo de entretenerlos. Crea concursos entre tus usuarios, o reuniones y quedadas virtuales especiales.

Para ello puedes utilizar como excusa los días internacionales o días festivos, que te darán la temática para el concurso o el reto. Solo hace falta un poco de imaginación, la diversión está asegurada.

ACCIONES ESPECIALES

- ✓ Reto de alimentación saludable
- ✓ Webinars con otros profesionales de la salud y el deporte
- ✓ Entrevistas a atletas de tu comunidad
- ✓ Acciones entorno a días internacionales o festivos: Carnaval, San Valentín...
- ✓ Cafés virtuales

¿IMAGINAS

PODER TENER TODO EN
UNA PLATAFORMA?

¡CON RESAWOD PUEDES!



01 MÓDULO WOD

Para diseñar tus wods diarios y tus competiciones
¡Incluso tus WODs online!



02 MÓDULO NEWSLETTERS Y NEWS

Para mantener en contacto con tus usuarios



03 MÓDULO REDES SOCIALES

Para gestionar tus redes sociales y analizar tus campañas



04 APP MÓVIL INTEGRADA

Para que tus usuarios gestionen sus entrenamientos



05 CLASES ONLINE

Para retransmitir tus clases en directo o grabadas



06 CONVERSACIONES

Para crear ese chat de amigos en tu box

EL SOFTWARE MÁS COMPLETO, DISEÑADO POR CROSSFITEROS PARA CROSSFITEROS.

¡Tú entrena a tus atletas!

Nuestro software Resawod hace el resto:



Calendario
y reservas



Wodbook



Gestión usuarios y comunidad



Pagos automáticos



Módulos específicos para COVID:
clases online en streaming...

¡Y MUCHAS FUNCIONALIDADES MÁS!