



КОРПОРАТИВНЫЙ СПОРТ

Школа правильного спорта

RUNNING SWIMMING CYCLING TRIATHLON SKIING HEALTH

БИЗНЕС КАК СПОРТ! ОСНОВАТЕЛИ ШКОЛЫ

МАКСИМ ЖУРИЛО и ИРИНА МОСКОВКИНА

Работали в крупных западных корпорациях и занимались программами развития корпоративной культуры в консалтинговой компании Business Relations. Пробежали крупнейшие марафоны мира, включая Нью Йорк, Чикаго, Лондон, Берлин и другие. Переплыли Босфор, преодолели Гибралтарский пролив, 6 раз сделали полную дистанцию IRONMAN, включая один из самых сложных триатлонов в мире - NORSEMAN и CELTMAN.



ЛЕОНИД БОГУСЛАВСКИЙ

Один из крупнейших интернет-инвесторов. Основатель компании ru-Net, которой принадлежат доли в 40 компаниях мира. Входит в список 200 богатейших бизнесменов России по мнению Forbes. Страстный любитель триатлона, которым увлекся в возрасте 62 лет. За два года семь раз финишировал на гонках IronMan, из них шесть раз поднимался на подиум, занимая призовые места в своей возрастной группе. Лучший результат - 2-е место на гонке IronMan Chattanooga. Был квалифицирован на Чемпионат мира 2015 по IronMan в Коне. Из-за травмы не смог принять в нем участие. В 2016, менее чем через год после сложных операций, сумел снова финишировать на полном IronMan Texace.



КРУПНЕЙШАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

50 городов и 9 стран

35 000 счастливых учеников

1000 спортивных мероприятий

250 отзывчивых сотрудников

150 профессиональных тренеров

100 лучших спикеров и экспертов

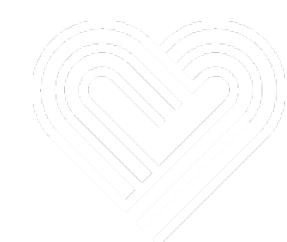
50 успешных бизнес-кейсов

5 видов спорта на выносливость

1 спортивная клиника



УСПЕШНЫЕ БИЗНЕС КЕЙСЫ



КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД - КЛЮЧ К УСПЕХУ



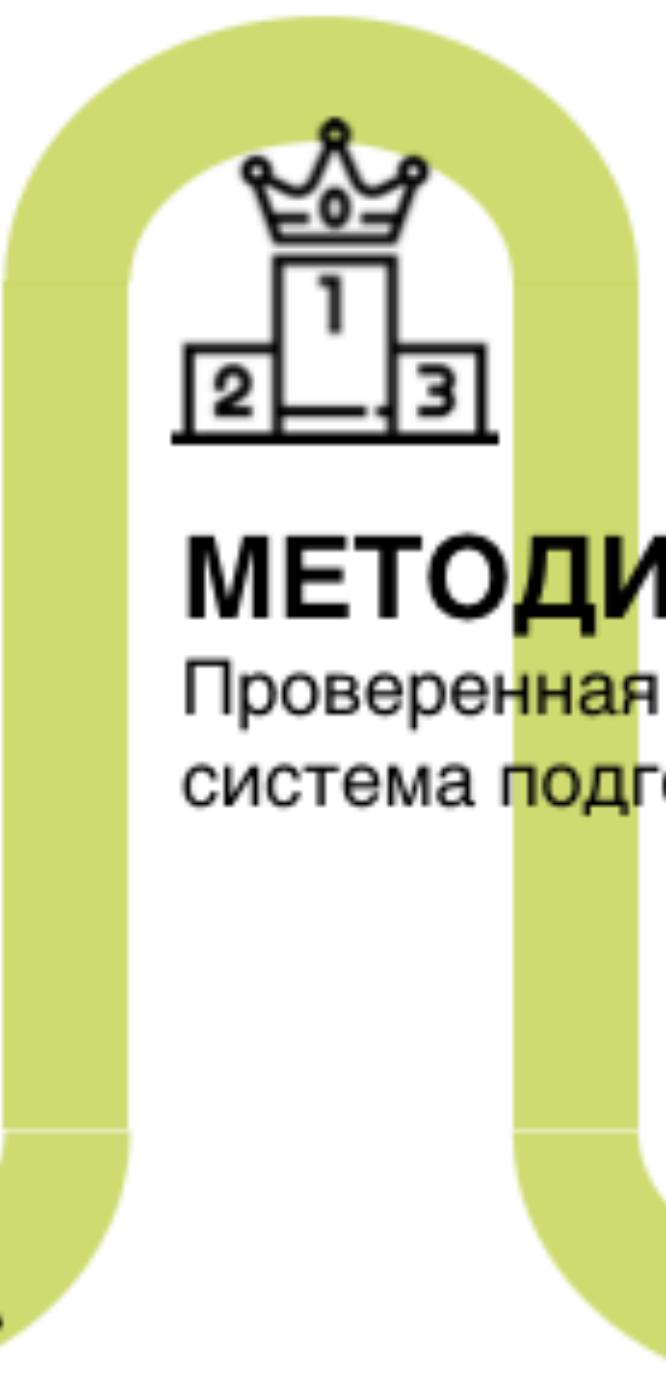
СРОК

Оптимальное время подготовки



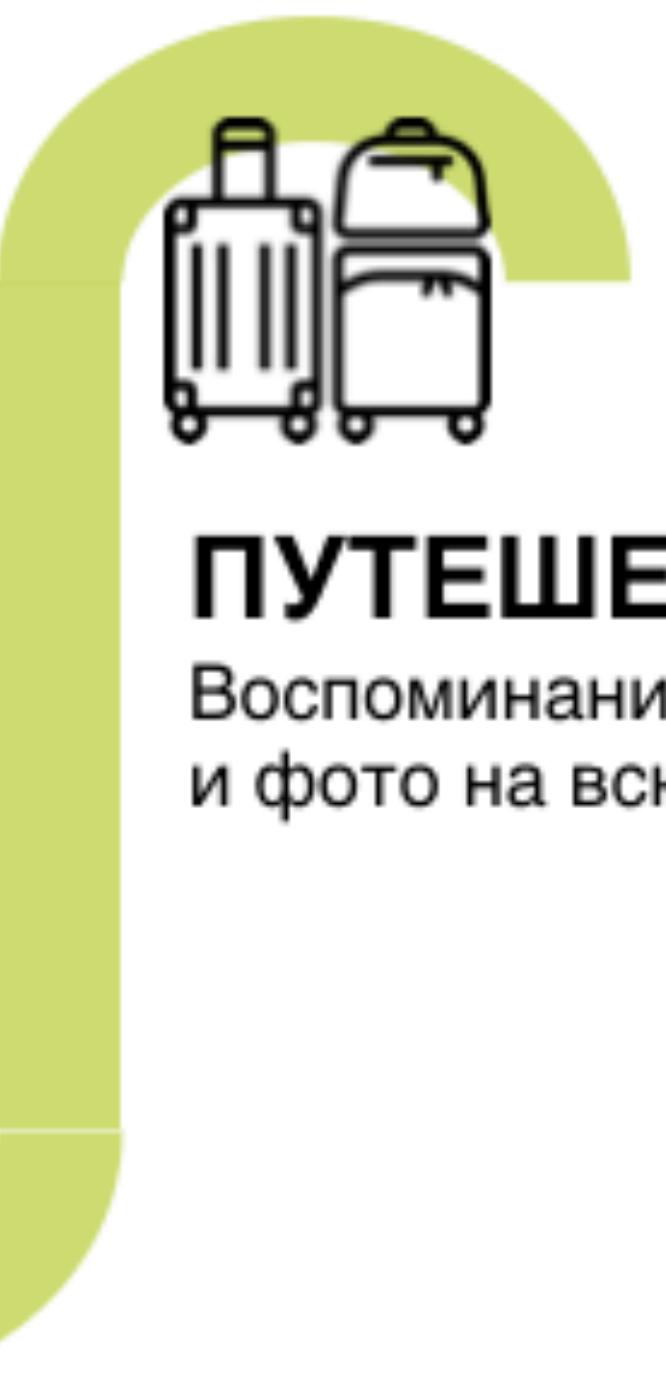
ВРАЧ

Помощник организма



КОМАНДА

Взаимная поддержка, новые друзья и спортивный азарт



БОЛЬНОЙ СОТРУДНИК – ДОРОГОЙ СОТРУДНИК



\$1,100b

Costs of chronic disease



\$250b

Costs of work-related injuries & illnesses



\$300b

Costs of work-related stress



\$550b

Costs of disengagement at work

76% испытывают проблемы со здоровьем

52% взрослых имеют лишний вес

24% не испытывают вовлеченности в работу

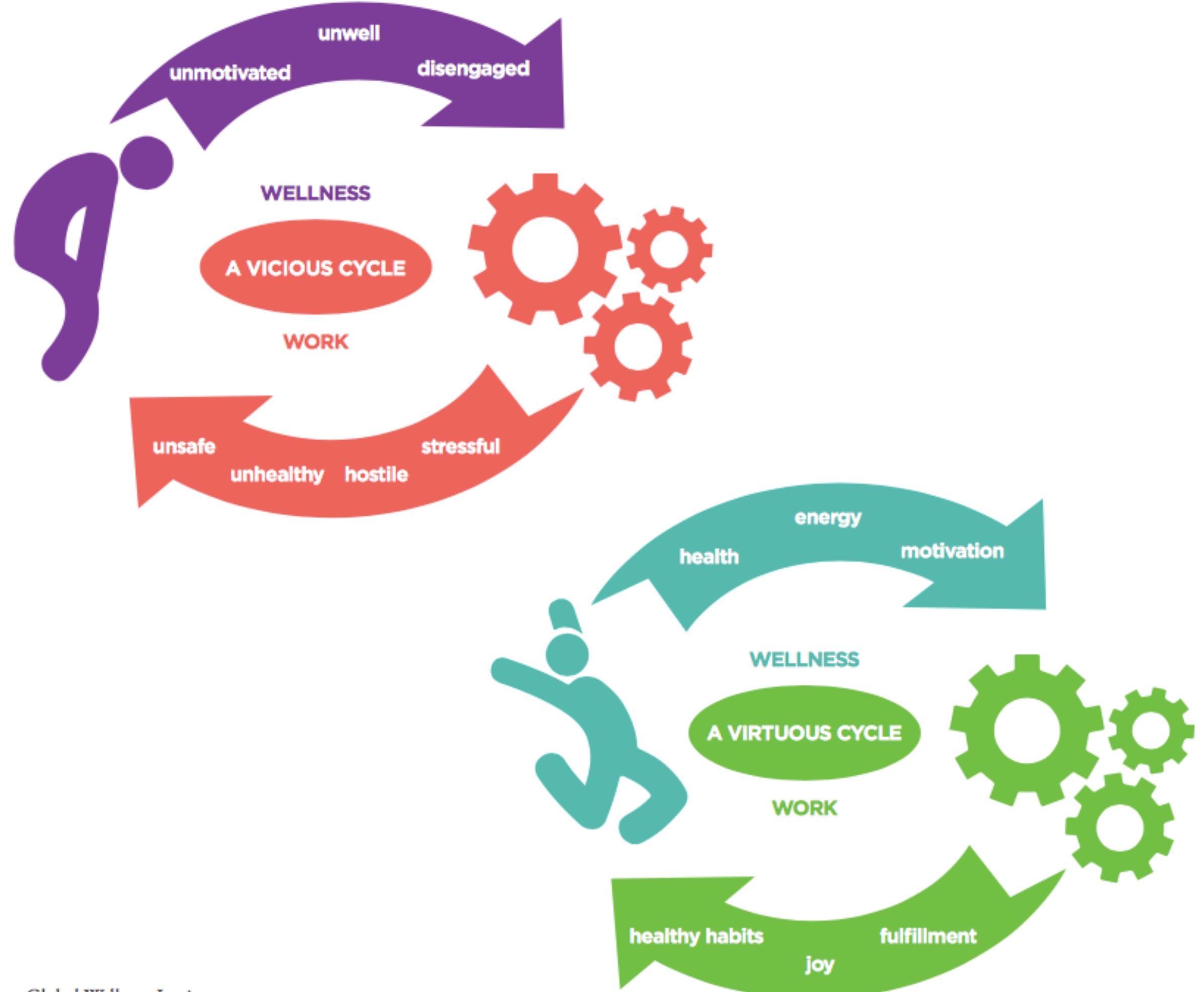
9% страдают диабетом

\$2.2 trillion annual loss in the United States (12% of GDP)

Source: Milken Institute, UC-Davis, EU-OSHA, Gallup



ВЯЛЫЙ СОТРУДНИК - ВЯЛЫЙ ПРОЦЕСС



3,2 млрд людей регулярно ходит на работу

1/3 времени большинство тратит на работу

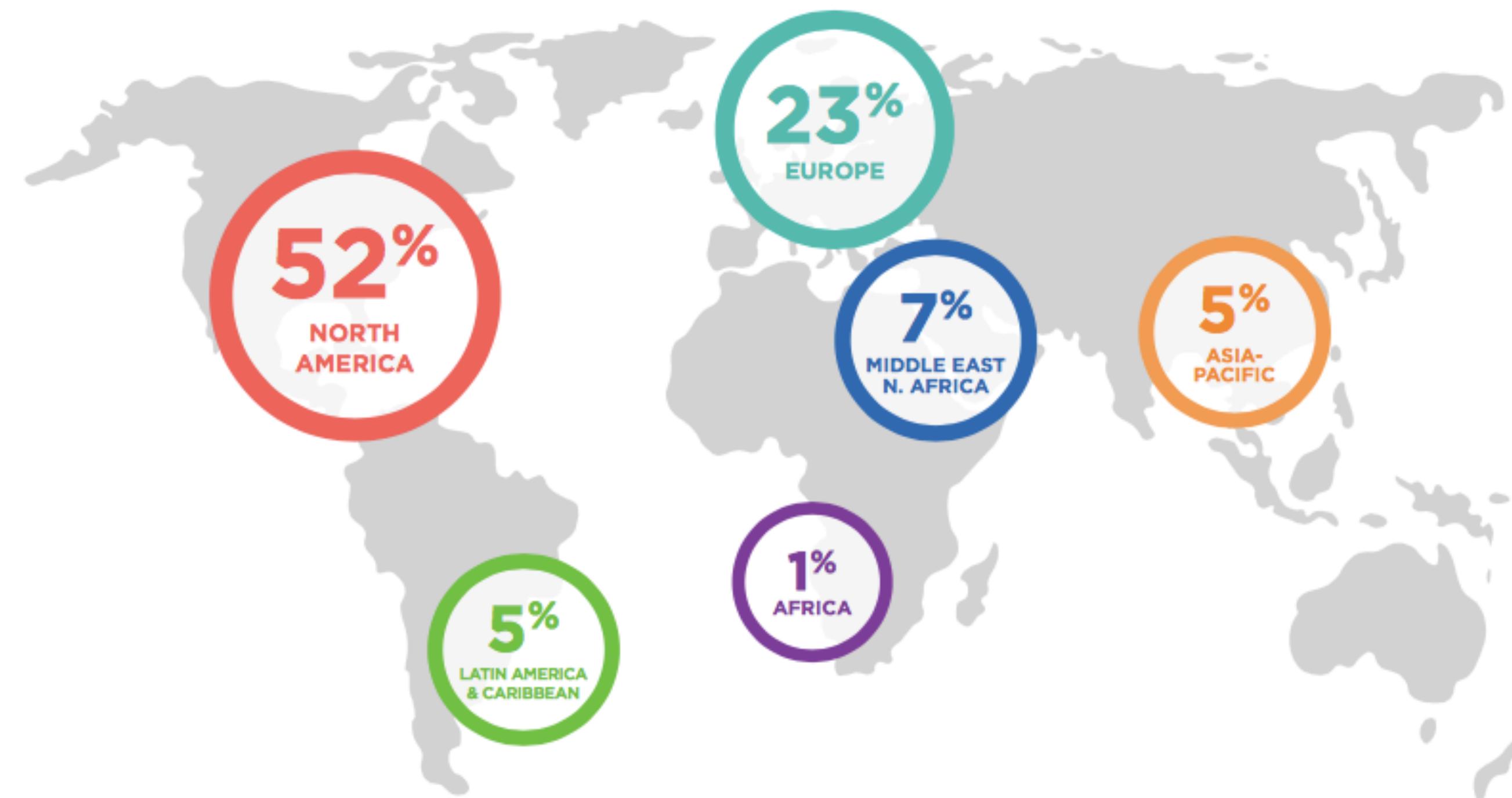
90 000 часов человек проводит в работе

Source: Global Wellness Institute



МИРОВЫЕ ТЕНДЕНЦИИ – ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Very few people have access to workplace wellness programs (**9% globally**)



% of employed workers who have access to workplace wellness programs/services

Estimates by Global Wellness Institute



СПОРТ – КАК РЕШЕНИЕ!



ЦЕЛЯМ И ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТИ

Марафон или заплыв через Босфор –
очень достойные цели



НЕВОЗМОЖНОЕ ВОЗМОЖНО

Много ли коллег бегали марафон,
переплывали Босфор или преодолевали IRONMAN



ДИСЦИПЛИНЕ И ОРГАНИЗОВАННОСТИ

Без регулярных тренировок и фокуса
достижение таких целей маловероятно



КОМАНДНОЙ РАБОТЕ

В одиночку большие цели не так легко взять.
Вместе гораздо легче!



ПРОЕКТНОЙ РАБОТЕ

Спортивная цель как проект со сроком,
структурой и промежуточными контрольными точками



ДЕРЖАТЬ ДЕДЛАЙНЫ

Марафон или заплыв не перенесут,
и это учит быть обязательным

СПОРТ КАК ЧАСТЬ КОРПОРАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ



Внедрение и поддержание
healthcare management
и wellbeing program



Teambuilding
федерального масштаба



Повышение
вовлеченности сотрудников



Проведение спортивного
долгосрочного тренинга по личной
и командной эффективности



Рост EVP
(Employee Value Proposition)



Эффективное выстраивание
кросс-функционального
взаимодействия



Геймификация
процесса работы
& жизни в компании



КОРПОРАТИВНЫЙ СПОРТ - ЭФФЕКТИВНОЕ РЕШЕНИЕ

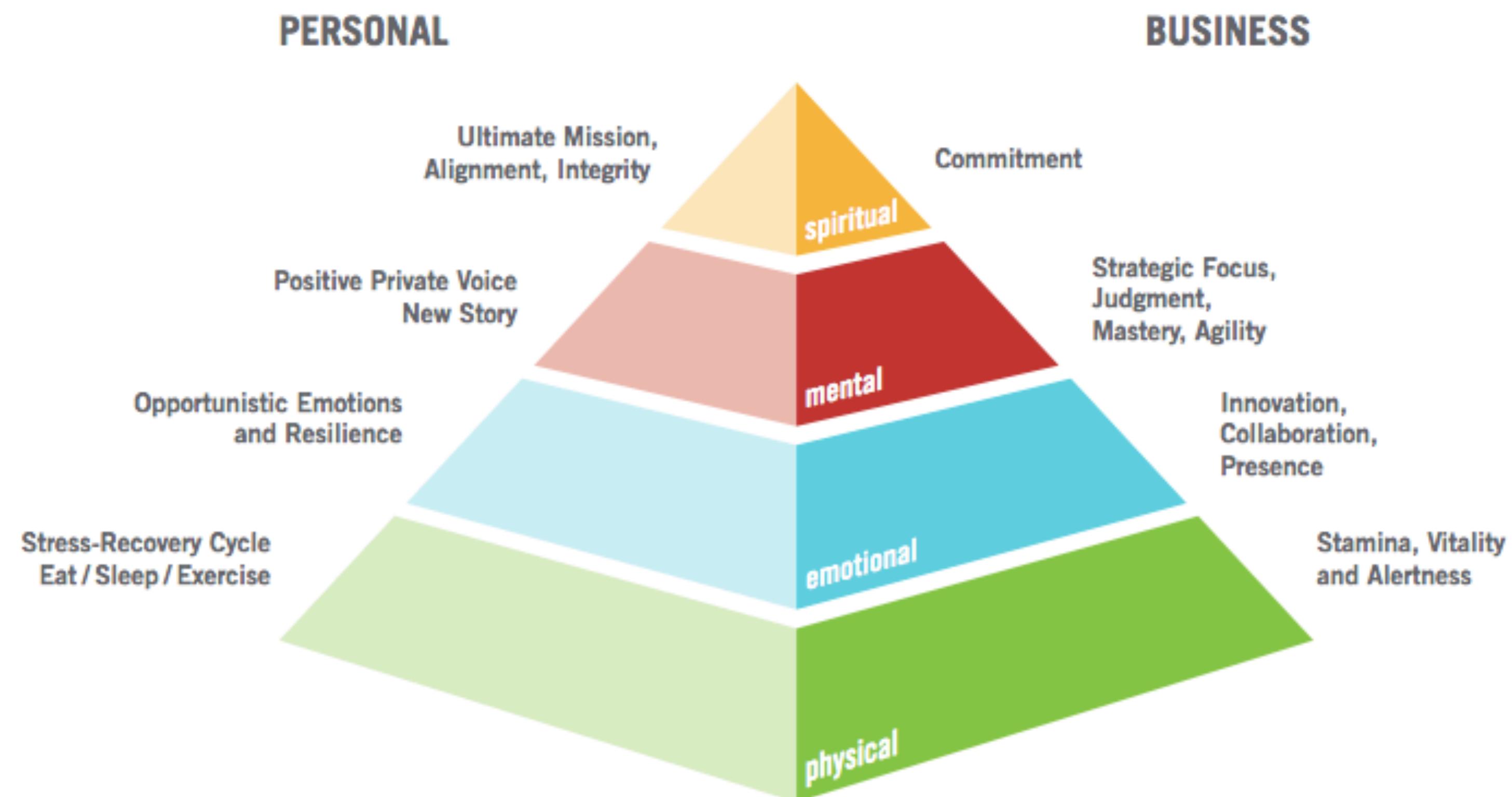


Figure 1: 4-level Pyramid of the JJHPI Energy Management Model.



I ❤ **SUPERSPORT** **RUNNING**

Амбициозная цель: любой старт мира!

Вдохновляющая встреча для сотрудников компании с основателем школы правильного спорта I Love Supersport с Максимом Журило

Дистанция и срок: 5км и 10 км за 5 нед / 21 км за 7 нед / 42 км за 24 нед

Совместные командные беговые тренировки в группе по 15-25 человек

Комфортный ритм 2 раза в неделю или «беговые выходные»

Еженедельный самостоятельный тренировочный план

Удобная локация: Лужники, Крылатское, Воробьевы горы, Таганский парк или ближайший к офису парк.
В зимний период – тёплый крытый манеж МГТУ Баумана, Дворец детского спорта, Крылатский велотрек.

Профессиональный тренер

Стартовый комплект бегуна

Полезная лекция спортивного врача

Индивидуальный скрининг физиотерапевта

Еженедельные практические статьи о технике, питании, восстановлении, мотивации

Чат с тренером и командой

Выпускной дружеский забег и медаль каждому финишеру

Стоимость - 9900₽/ 5 нед/ 10 занятий , 14500₽/ 7 нед /14 занятий, 43200 / 24 нед / 48 занятий

Абонемент на беговые тренировки RUNPASS 6900₽/ 1 мес



SUPERSPORT SWIMMING

Амбициозная цель: Босфор, Марсель, Волга, серия заплывов Oceanman и другие вдохновляющие старты

Мотивационная встреча для сотрудников компании с основателем школы правильного спорта I Love Supersport с Максимом Журило

Дистанция и срок: 500 и 1000 м за 4 недели

Совместные групповые плавательные тренировки по 6-7 человек

Комфортный ритм 2 или 3 раза в неделю

Удобная локация: Арбат, Бауманская, Серпуховская, Таганская, Водный стадион, Лужники, Павелецкая, Белорусская

Профессиональный тренер

Стартовый комплект пловца

Лекция спортивного врача

Индивидуальный скрининг физиотерапевта

Еженедельная рассылка с комплексами упражнений и полезной информацией о технике, питании, восстановлении, мотивации

Выпускной заплыв и медаль каждому финишеру

Стоимость – 19500₽/ 4 недели / 12 занятий



**I ❤
SUPERSPORT
SKIING**

Амбициозная цель: лучшие лыжные марафоны мира Engadin Skiimarathon, Finlandia Hiihto, Koning Ludwig Lauf и другие вдохновляющие старты

Мотивационная встреча для сотрудников компании с основателем школы правильного спорта I LoveSupersport с Максимом Журило

Дистанция и срок: 10-50 км коньком/классикой за 4-13 недель

Совместные командные лыжные тренировки в группе по 10-15 человек

Комфортный ритм 1 или 2 раза в неделю или «лыжные выходные»

Лекция спортивного врача

Профессиональный тренер

Удобная локация: Крылатское, Воробьевы горы, Одинцово трасса им Лазутиной, Мещерский парк, Измайлово, Битца, Ромашково, Алешкинский лес, Красногорск

Еженедельная рассылка с комплексами упражнений и полезной информацией о технике, питании, восстановлении, мотивации

Выпускной экзамен и настоящий паспорт лыжники Russialoppet каждому финишеру

Стартовый комплект лыжника

Поддержка штаба по различным вопросам

Лыжная школа 8800₽ / 1 мес / 8 занятий

Абонемент на лыжные тренировки SKIPASS 6900₽ / 1 мес



Подготовка корпоративной велокоманды к российским и международным стартам от велотрека до Gran Fondo

Командные тренировки 3 раза в неделю

Разнообразные типы тренировок: шоссейные, трековые группы, ватт-байк велотренажеры, а также специальные силовые тренировки в тренажерном зале

Лекторий со спортивными врачами, легендарными тренерами и спортсменами

Веловыходные - возможность тренироваться по удобному расписанию

Поддержка спортивного врача и веломеханика

Возможность аренды оборудования



SUPERSPORT

TRIATHLON

Подготовка корпоративной велокоманды к
российским и международным стартам от
спринга до IRONMAN

Командные групповые тренировки

Детальный план подготовки

Поддержка спортивного врача и веломеханика

Возможность аренды оборудования

Триатлонные выходные - возможность
тренироваться по удобному расписанию



SUPERSPORT
HEALTH

Медицинская поддержка и сопровождение

Индивидуальный осмотр физиотерапевта

Тейпирование

Встреча со спортивным врачом в начале подготовки

Оценка состояния здоровья каждого ученика и
индивидуальные рекомендации

Диагностика

Реабилитация

Спортивное тестирование

Контакты

Максим Журило
+7 925 740 0555

max@iloverunning.ru
facebook.com/zhurilo

