TNK TRAINING NUTRITION KNOWLEDGE.

GUÍA RÁPIDA · OCTUBRE DE 2026

Todo lo que puedes hacer con TNK

Cinco apps en una, guiadas por **K**, tu coach con IA. Entrenamiento, nutrición, rutas, comunidad y progreso, en el móvil, en el reloj y en la web.

Hoy
Tu día de un vistazo

Entreno
22 disciplinas

Nutrición
Sin obsesionarte

Rutas
GPS, ghost y mapas

Comunidad
No entrenes solo

Para ti

Fuerza, running, trail, ciclismo, triatlón, HYROX, CrossFit… 22 disciplinas con un plan que se adapta cada día y nutrición que entiende lo que comes.

Para tu box o gimnasio

Reservas, cuotas, WOD del día, pantalla en la tele y la app de tus socios con tu marca. Gratis para el centro.

Para empezar

14 días con todo, sin tarjeta. Después, nivel gratis para siempre o Premium por 14,99 € al mes.

52.966
rutas reales en 6 países

2.620
carreras y eventos en 31 países

1.772
ejercicios en la biblioteca

520
benchmarks jugables

63
tests deportivos con nota de forma

30
deportes que puedes grabar con GPS

18
marcas de reloj y servicios conectados

14,99 €
al mes por todo, o 119 € al año

01 K, tu coach con IA — pág. 2
02 Entrenamiento — pág. 3
03 Nutrición — pág. 4
04 Rutas y salidas — pág. 5
05 Comunidad — pág. 6
06 Hoy y tu progreso — pág. 7
07 Móvil, reloj y dispositivos — pág. 8
08 TNK Clubs: para tu box o gimnasio — pág. 9
09 Gratis en la web y precios — pág. 10

Cifras tomadas de la app el 31 de octubre de 2026

01

EL CEREBRO QUE LO UNE TODO

K, tu coach con IA. No es un chatbot: te conoce y actúa por ti.

Las cuatro áreas no van por su cuenta: K las cruza en cada decisión. Le hablas o le escribes, se acuerda de ti y hace cosas por ti.

- Entrenamiento
- Nutrición
- Descanso y sueño
- Rutas y actividad
- Tests y zonas
- Wearables

K

Lee tu contexto, lo procesa y decide, cada día, qué te conviene.

- Tu sesión de hoy, ajustada a ti
- Reprograma tu semana si fallas
- Energía y recetas a tu medida
- Recordatorios de agua y hábitos
- Aviso cuando toca descansar
- Detecta fatiga y baja la carga
- Corrige técnica y propone alternativas
- Mide tu progreso y te motiva

LO QUE K SABE HACER

Te conoce
Cruza tu entreno, nutrición, sueño, tests y rutas para decidir.

Adapta tu plan
Cada día reordena, intensifica o suaviza según cómo estás.

Voz y texto
Háblale o escríbele, también con notas de voz. Te responde al instante.

Memoria y aprendizaje
Recuerda tu historia, aprende de tus salidas y marcas, y te propone cosas él mismo.

Actúa por ti
Una petición es una orden: cambia tu sesión, una toma del menú, apunta un entreno o busca rutas cerca.

Prepara tu semana
Cada domingo deja lista la semana siguiente, con sus fases y descargas.

Analiza tu técnica en vídeo
Grábate entrenando y te dice si lo haces bien y qué corregir.

Lee la etiqueta por ti
Escanea un producto en el súper y te dice si te conviene (semáforo).

TE ACOMPAÑA, NO SOLO RESPONDE

Te escribe durante el día
Mensajes y recordatorios proactivos: entreno, hidratación, descanso. Como mucho tres al día, y el lunes te pregunta cómo vas.

Te corrige y celebra
Ajusta técnica, propone alternativas y reconoce tu progreso. Si vienes cansado o con poco tiempo, rehace la sesión al momento.

CON LÍMITES CLAROS

No es medicina
Deporte y bienestar. No diagnostica ni sustituye a un profesional.

No receta dietas clínicas
Orientación general, nunca pautas clínicas ni restricciones extremas.

No promete milagros
Progreso real, sostenible y a tu ritmo.

Te frena si hace falta
Ante dolor o señales de alarma, te deriva a un profesional sanitario.

Apoyado en guías internacionales (OMS, ACSM, NSCA, ISSN, IOC…) y en revistas científicas de referencia. Bibliografía completa con enlaces en **tnk.training/bibliografia**.

02

ENTRENAMIENTO

Un plan que cambia contigo, no una plantilla.

Por objetivo, nivel, material y días que puedes entrenar. Lo abres y entrenas exactamente lo que toca hoy.

Fuerza · Hipertrofia · Powerlifting · Halterofilia · Running · Trail · Maratón · Ultra · Ciclismo · Gravel · MTB · Triatlón · HYROX · CrossFit · Functional · Calistenia · Movilidad · Yoga · Pilates · Core · Pérdida de grasa · Salud y bienestar

TU PLAN

Plan personalizado
Por objetivo, nivel, material disponible y días que puedes entrenar. Con cada sesión en su día real de la semana.

Adaptación diaria
Si vienes cansado o con poco tiempo, K suaviza o ajusta la sesión. Las atrasadas se recuperan.

Semana a semana
Cada domingo K prepara la siguiente: fases, progresiones y semanas de descarga por reglas.

Carrera objetivo
Dile para qué carrera entrenas y el plan apunta a esa fecha.

Explora modalidades
Pilates, movilidad, yoga, estiramientos o core, sin tocar tu plan.

Tu propio entreno
Escribe o fotografía la pizarra del box: K lo convierte en una sesión jugable que cuenta para tu racha.

LA SESIÓN

Reproductor de sesión
Te guía ejercicio a ejercicio con cronómetro de series y descansos. En iPhone sigue en la pantalla bloqueada; en el reloj, en la muñeca.

Calentamiento y estiramientos
Cada sesión incluye su calentamiento al empezar y sus estiramientos al terminar, con activación neuronal al inicio.

Cambiar ejercicio
Sin material o con molestias, K te da una alternativa equivalente en el acto.

Biblioteca de 1.772 ejercicios
Técnica de cada ejercicio, con vídeos de referencia, filtrada por disciplina.

Analiza tu técnica en vídeo
Grábate haciendo el ejercicio y K te dice si lo haces bien y qué corregir.

Timer de WOD
AMRAP, For Time, EMOM y Tabata, a pantalla completa.

MÍDETE

63 tests deportivos
VAM, Cooper, 5 km, umbral, RM estimados, SkiErg, Row, sled, mini-HYROX, pull-ups… Calculan tus zonas, ritmos y cargas y K te propone el retest cuando toca.

Nota de forma del 1 al 100
Cada test (VO_2max, fuerza, agarre, flexibilidad…) comparado con tablas de referencia para tu edad y tu sexo.

520 benchmarks jugables
Las Girls, los Heroes, HYROX oficial y tests de ciclismo por % de FTP, con tu historial de marcas.

EMPEZAR ES ASÍ DE FÁCIL

PASO 1

Cuéntale tu punto de partida
Objetivo, nivel, material, días y el deporte que ya practicas.

PASO 2

Recibe tu plan a medida
Con cada sesión en su día y el descanso donde toca.

PASO 3

Entrena y deja que se adapte
Adherencia, volumen, fuerza y fase: K lo mide todo para decidir la siguiente.

03

NUTRICIÓN

Come mejor sin obsesionarte con los números.

Registras en segundos, K entiende lo que comes y ajusta tu objetivo con lo que de verdad gastas.

REGISTRAR

En segundos
Por foto, por voz o por texto. La IA estima y lo apunta.

Código de barras
Con base de alimentos para productos envasados.

Escáner del súper
Foto o código del producto y te dice si te conviene: semáforo verde, ámbar o rojo.

Atajos que aprenden
Te sugiere lo que sueles comer a cada hora, para registrarlo con un toque.

Alérgenos y dietas
Los 14 alérgenos de la UE y tu dieta, detectados en escáner, etiqueta y foto.

Registro de agua
Con tu objetivo diario personalizado por peso y recordatorios.

Semáforo de comida real
Por frecuencia, sin prohibir ni culpabilizar.

Tu peso, solo
Tendencia de peso; con una báscula Withings entra sin que hagas nada.

COMER

«Hoy comes así»
Tu menú del día con cada toma. ¿No te apetece? Pídele a K que cambie una.

Recetas a tu medida
Generadas según tu dieta, tus gustos y tus macros.

Recetas sin báscula
Por personas, por envase, con medidas caseras («dos cucharadas») y modo cocina paso a paso.

Plan de comidas
Una ficha semanal con qué comer y la lista de la compra.

Trae recetas de cualquier sitio
Pega un enlace o fotografía la página de un libro: K la lee y calcula sus kcal por ración.

Nutrición de carrera
Plan para el día de tu carrera. También menús en pareja y, si quieres, ajustes según tu ciclo.

ENTENDER

Tu gasto real
TNK mide cuántas calorías quemas de verdad y ajusta tu objetivo solo, en vez de usar una fórmula.

Check-in semanal
Cada semana revisa peso, energía y adherencia y recalibra el objetivo.

Objetivo orientativo
Calorías y proteína a tu medida, según tu objetivo y el deporte que ya practicas.

PERFIL DE DIETA

Omnívora · Vegana · Vegetariana · Flexitariana · Sin gluten · Sin lactosa · Keto-friendly · Baja en FODMAP · Halal · Kosher · Alergias · Intolerancias · Lo que no te gusta

Y gratis en la web, sin cuenta: 13 guías de nutrición por deporte (running, media maratón, maratón, trail, ciclismo, triatlón, HYROX, CrossFit, fuerza, natación, pádel, senderismo y bajar grasa entrenando) en **tnk.training/nutricion**.

CÓMO SE USA

PASO 1
Configura tu perfil
Dieta, alergias, lo que no te gusta y tu objetivo.

PASO 2
Registra en segundos
Una foto, una nota de voz o un código de barras.

PASO 3
Deja que K ajuste
Cada semana recalibra tu objetivo con lo que de verdad gastas.

04

RUTAS Y SALIDAS

Cuelga el cronómetro. Sal y corre.

Más de 50.000 rutas reales, grabación con GPS en 30 deportes, navegación giro a giro, modo ghost y tu gente animándote en directo.

52.966
rutas reales: senderismo, trail, ciclismo y MTB

6
países: España, Francia, Italia, Suiza, Portugal y Andorra

30
deportes para grabar, cada uno con sus métricas

0 €
para explorar rutas en la web, sin cuenta

ENCONTRAR

Filtros potentes
Por disciplina, distancia, dificultad, región y cercanía con GPS. Perfil de elevación en cada ruta.

Dónde entrenar
Sitios para moverte cerca de ti. De viaje y sin GPS, rutas cerca de tu última salida.

Sube tu GPX
Importa tus rutas y guárdalas para repetirlas siempre. Exporta las tuyas.

SALIR

Graba con GPS
Distancia, ritmo, tiempo y perfil de elevación en vivo. Con la pantalla apagada o el móvil en el bolsillo.

Navegación giro a giro
El mapa gira contigo, inclinado y con edificios en 3D, con la siguiente maniobra en pantalla. O vista general con la ruta entera.

Running Assistant
K te guía por los auriculares en las series de tu plan: cada tramo, su ritmo y cuándo aflojar. También con el móvil bloqueado.

Modo ghost
Corre o pedalea contra tu propio mejor tiempo en esa ruta, en tiempo real.

Segmentos
Crea tramos y compite por el mejor tiempo en tablas compartidas.

En el reloj
Pulso y distancia en vivo y el mapa de la ruta en el Apple Watch o en Wear OS.

COMPARTIR

Contigo: tu gente, en directo
Comparte un enlace y los tuyos siguen tu salida y te mandan ánimos que oyes mientras corres. Ubicación en vivo solo si la activas.

Publica tus salidas como ruta
Convierte una salida grabada en una ruta pública para que otros la hagan.

Entra desde Wahoo y Zwift
Tus salidas y sesiones de rodillo entran solas y cuentan en tus estadísticas. Lo que grabas se escribe en Apple Salud y cierra tus anillos.

DISCIPLINAS DE RUTA

Running · Trail · Ultra · Senderismo · Marcha · Ciclismo · Gravel · MTB · Cicloturismo

+ natación, aguas abiertas, kayak, remo, esquí, escalada, patinaje y más al grabar

CÓMO SE USA

PASO 1
Busca dónde moverte
En el mapa, con filtros, o cerca de donde estés.

PASO 2
Graba tu salida
Con el móvil en el bolsillo o desde el reloj; tu gente te anima en directo.

PASO 3
Mídete y repite
Corre contra tu fantasma, compite en segmentos y publica la ruta.

05

COMUNIDAD

No entrenes solo. Nunca más.

Compañeros cerca de ti, equipos con ranking, retos, pactos con testigos y un feed con kudos. El motor que te mantiene constante.

Encuentra compañeros
Cerca de ti, por disciplina y nivel, con tu ubicación aproximada.

Chat 1:1 en tiempo real
Habla con tus compañeros de entrenamiento al instante.

Equipos y clubs
Crea o únete a equipos con ranking y chat de grupo.

Retos y competiciones
Por equipo: el que más km o entrenos del mes.

Pactos con testigos
Comprométete a un objetivo y deja que te vigilen para no fallar.

Feed de actividad
Lo que entrenan tus compañeros, con kudos y comentarios.

Corre con tu gente
Ánimos en directo mientras sales (Contigo) y squads para entrenar juntos.

Carreras y eventos
Apúntate a 2.620 carreras y eventos, invita a tu gente con un enlace y mira quién va.

Programa de referidos
Trae a un amigo y gana meses de Premium cuando se suscriba.

SI ENTRENAS EN UN BOX

La comunidad del box
Compañeros, retos del centro y chat en la misma app, no en una aparte.

WOD del día y ranking
La sesión que programa tu coach, con el marcador del box: scores, ranking y ánimos.

Tablón de récords
Cuando bates tu marca en un benchmark, sale en la app y en la pantalla del box.

COMPARTE CON UN ENLACE

Una ruta
Invita a tu gente a hacer una ruta contigo; abren el enlace y la ven aunque no tengan cuenta.

Una carrera
Comparte una carrera del calendario y mira quién se apunta.

Tu salida en directo
Con Contigo, los tuyos te siguen y te mandan ánimos mientras corres.

Tu código de referido
Por cada amigo que se suscriba, un mes gratis para ti (hasta 12 al año).

SEGURIDAD Y PRIVACIDAD

Bloqueo y reporte · Moderación · Ubicación aproximada · Perfil privado · Control de visibilidad · Mensajes cifrados en tránsito

CÓMO SE USA

PASO 1
Encuentra a tu gente
Por cercanía, disciplina y nivel, o invita a los que ya conoces.

PASO 2
Compite y comprométete
Retos de equipo cada mes y pactos con testigo.

PASO 3
No falles
Racha, puesto del equipo, actividad y kudos, todo en Hoy.

06

HOY Y TU PROGRESO

Tu día de un vistazo, y lo que has avanzado.

La pantalla de Hoy junta sesión, comida, agua, pasos, sueño y racha. Progreso te enseña lo que de verdad ha cambiado.

HOY

Tu sesión y tu menú
Lo que toca entrenar y comer hoy, listo para empezar con un toque.

TNK Score
Sueño y recuperación del día, de tu reloj o de tu check-in. Si vienes bajo, K baja la carga.

Pasos, agua y kcal
Lo que llevas del día, también en el widget «Hoy» de iPhone y Android.

Racha
Días seguidos cumpliendo. Tu propio entreno y las salidas también cuentan.

PROGRESO

Nota de forma del 1 al 100
Resumen de tus tests comparados con tablas por edad y sexo. Te dice en qué estás bien y qué mejorar.

Radar de capacidades
Resistencia, fuerza, agarre, flexibilidad… de un vistazo.

Peso, medidas y fotos
Con comparativa automática con IA. Te lo recuerda cada 14 días (peso), 30 (medidas) y 28 (foto).

Tu semana en cifras
Adherencia, volumen, fuerza y fase; km, desnivel y ritmo; calorías, proteína y agua.

Calendario e insignias
Lo que has hecho cada día y los logros que vas desbloqueando.

Mis carreras
Apunta las carreras que ya has corrido y tus tiempos, y planifica las siguientes.

ALGUNOS DE LOS 63 TESTS QUE ALIMENTAN TU NOTA DE FORMA

VAM / MAS 6 min · Cooper 12 min · Test 5 km · Test 1 km · Umbral 30 min · Rockport 1 milla · Subida 6–10 min · SkiErg 1.000 m · Row 1.000 m · Sled push · Sled pull · Farmer carry · Wall balls · Mini-HYROX · Burpees 7 min · Pull-ups estrictas · Flexiones 2 min · Air squats 2 min · Plancha máxima · Sentadilla RM · Peso muerto RM · Press banca RM · Press militar RM · Front squat 3RM · Clean 1RM · Agarre · Sit and reach · + 36 más

LO QUE ENTRA SOLO DESDE TU RELOJ O PULSERA

Pasos · Sueño · Pulso en reposo · Peso · Entrenos con su recorrido · Pulso de cada salida

EL RITMO DE TU SEMANA

Lunes
Entra en vigor la semana que K preparó y te pregunta cómo vas.

Cada día
Tu sesión, tu menú, el agua y los avisos de K, en Hoy y en el widget.

Domingo
Check-in semanal y K deja lista la semana siguiente con sus fases y descargas.

Cada pocas semanas
Peso a los 14 días, foto a los 28, medidas a los 30, y el retest cuando toca.

PARA EMPEZAR CON BUEN PIE

Alta en 16 pasos
Objetivo, deporte que ya practicas, horas por semana, material, dieta y salud (solo con tu consentimiento).

«Descubre TNK»
Una lista en Hoy que se marca sola a medida que pruebas cada parte, y un tour conversacional de K.

Vídeo de bienvenida
Tres vídeos cortos al entrar en la app para saber por dónde empezar.

07

MÓVIL, RELOJ Y DISPOSITIVOS

En el iPhone, en Android, en la muñeca y en la web.

Una sola cuenta en todos tus dispositivos. Tu reloj y tu báscula entran sin que hagas nada.

LA APP

iPhone y Android
En la App Store y en Google Play. Y la web completa en tnk.training.

Apple Watch y Wear OS
La sesión en la muñeca, pulso y distancia en vivo y el mapa de la ruta.

Pantalla bloqueada
En iPhone, el descanso y qué toca siguen en la pantalla bloqueada (Live Activity).

Widget «Hoy» y Siri
Entreno, kcal y agua en la pantalla de inicio. En iPhone, atajos de voz como «Empezar entreno».

Habla con K
Conversación por voz, manos libres, con hasta 60 minutos al mes incluidos.

Avisos útiles
Notificaciones de K, del equipo y del box; tú decides cuáles.

En tu idioma
La app en español y en inglés; la web del box también en catalán.

Tus datos, tuyos
Consentimientos claros para datos de salud, exportación y borrado de cuenta.

RELOJES Y PULSERAS · ENTRAN POR APPLE SALUD O HEALTH CONNECT

Apple Watch · Garmin · Fitbit · Pixel Watch · Samsung · Suunto · Amazfit (Zepp) · Xiaomi · COROS · Huawei (iPhone) · GloryFit (iPhone) · Cualquier reloj cuya app escriba en Salud o Health Connect

La app te lleva al interruptor de cada marca con un toque y te dice si Salud ya está conectada.

CONEXIÓN DIRECTA

Oura
Sueño, recuperación y pasos. K los usa para adaptar tu día.

Polar
Sueño y recuperación nocturna.

Withings
Tu báscula pesa y TNK lo apunta: el motor de calorías se recalibra solo.

Wahoo y Zwift
Salidas y sesiones de rodillo con distancia, desnivel y pulso.

COROS
Entrenos, pasos, pulso en reposo y sueño, sin pasar por el móvil.

Strava
Importa tus actividades con su GPS.

Google Calendar
K ve solo tus huecos libres, nunca tus eventos, y encaja el entreno donde sí puedes.

Banda de pulso
Conéctala por Bluetooth al grabar: zonas en vivo y pulso en cada salida.

EN LAS DOS DIRECCIONES

Lo que entra
Pasos, sueño, pulso en reposo, peso y entrenos con su recorrido, de cualquier dispositivo que publique en tu móvil.

Lo que sale
Las salidas que grabas con TNK se escriben en Apple Salud: cierran los anillos del Apple Watch y las ven tus otras apps.

CONECTAR TU RELOJ, EN DOS PASOS

PASO 1

Conecta Apple Salud o Health Connect
En Dispositivos, en la tarjeta de tu marca, pulsa «Conectar» y acepta los permisos del móvil.

PASO 2

Deja que tu marca escriba en Salud
La app te lleva al interruptor de Garmin Connect, Fitbit, Zepp… con un toque.

LISTO

Entra solo cada día
La tarjeta te dice «conectado» y cuándo leyó por última vez. Oura, Polar, Withings, Wahoo, COROS y Strava se conectan con su propia cuenta.

08

TNK CLUBS · PARA GIMNASIOS, BOXES, ESTUDIOS, CLUBS Y ENTRENADORES

La superapp de tu gimnasio. Gratis para tu centro.

Reservas, cuotas y cobros, más lo que los demás no tienen: un coach con IA y entrenamiento de verdad para cada socio, con tu marca.

3 meses
Sin ninguna condición

Panel, reservas, cobros y la app de tus socios. No pagas nada ni te pedimos nada.

5 %
De tus socios en TNK

Desde el cuarto mes sigue gratis mientras el 5 % de tus socios tenga una suscripción de pago a TNK.

10 €
Como mucho, por cada 100 socios

Solo el mes que no llegues al 5 %, y cada socio suscrito te rebaja 2 €. Además te llevas una parte de lo que paguen tus socios suscritos desde la web.

TODO LO QUE INCLUYE EL PANEL

Gestión del centro
- Reservas con aforo y lista de espera que avanza sola
- Horarios, clases y citas con el coach, con «repetir cada semana»
- Cuotas, bonos y bono de citas para el entreno personal
- Cobros en tu cuenta: Stripe, domiciliación SEPA o TPV
- Congelar cuotas por vacaciones, lesión o impago
- Cuentas familiares, cupones y descuentos
- Condiciones y exención al alta, registradas
- Justificantes de pago y export contable con IVA
- Roles admin · coach · socio; multi-sala y multi-sede

Entreno y retención
- WOD del día con leaderboard
- Timer de WOD y 520 benchmarks con historial
- Planes asignados por persona o por grupo
- Retos del box de asistencia o de suma
- Pantalla del box en la tele: WOD, clasificación y récords
- Tablón de récords y socios constantes
- Métricas de adherencia y alertas de bajas
- Horas de cada coach al mes
- Chat en directo y avisos al móvil

Tu marca, fuera y dentro
- App del box gratis para tus socios, con tu nombre e imagen
- Tu web de una página: logo, fotos, equipo, horario y tarifas, en castellano, catalán e inglés y con tu dominio
- Clase de prueba, interesados y visitantes con entrada
- Eventos del box con inscripción desde la app
- Tienda del box y ventajas para tus socios
- K para el centro: le preguntas y te guía
- API para tu torno, tu web o tu contabilidad
- Puesta en marcha guiada e importar socios con su historial

LO QUE TUS SOCIOS TIENEN EN LA APP

Reservar clases · WOD del día y ranking · Cuotas, bonos y pagos · Entrenamiento con K · Benchmarks y marcas · Timer de WOD · Mi cuerpo · Comunidad del box · Y todo TNK si se suscriben

PARA CADA TIPO DE CENTRO

Entrenador
Personal trainers y online coaches: planes y seguimiento con IA, tu marca personal.

Box
CrossFit, HYROX y funcional: socios ilimitados, retos y eventos, panel multi-coach.

Gimnasio
Gimnasios y cadenas: multi-sala y multi-sede, métricas de retención.

Estudio
Yoga, pilates y dirigidas: aforo, bonos, pase de día y lista de espera.

Club deportivo
Running, trail, triatlón y ciclismo: entrenos de grupo, un plan para todo el club, rutas y carreras.

Del alta al primer WOD publicado, menos de una semana. Lo configuras tú y te decimos cada clic: **tnk.training/clubs**.

09

GRATIS EN LA WEB Y PRECIOS

Mucho sin cuenta. Todo, 14 días gratis.

Parte de TNK está abierta en tnk.training sin registrarte. La app entera la pruebas 14 días sin tarjeta.

ABIERTO A TODO EL MUNDO EN TNK.TRAINING

9 calculadoras

Calorías, macros, proteína, ritmo de carrera, zonas de pulso, FTP, CSS de natación, triatlón y sudoración. Las mismas reglas que la app.

52.966 rutas

Explora el mapa, filtra y mira cada ruta con su perfil de elevación.

2.620 carreras y eventos

Calendario en 31 países: running, trail, ciclismo, triatlón, HYROX, CrossFit, natación…

Revista

388 artículos sobre HYROX, running, trail, triatlón y fuerza, con nuevas piezas cada día.

13 guías de nutrición

Qué comer según tu deporte, de running a HYROX, de fuerza a senderismo.

Contigo

Sigue la salida de alguien con el enlace que te mande y mándale ánimos, sin instalar nada.

PLANES

FREE

0 € para siempre

Sin tarjeta. Lo esencial para empezar a entrenar en serio.

- Coach K: 10 mensajes a la semana
- Planes a partir de plantillas
- Reproductor de sesión y cronómetro
- Rutas: explora y graba con GPS
- Nutrición: registro y guías básicas
- Comunidad, equipos y retos
- Progreso: peso, medidas y fotos

14 DÍAS GRATIS · EL MÁS ELEGIDO

PREMIUM

14,99 € al mes

o 119 € al año (9,92 € al mes). Sin tarjeta para probar, sin permanencia, cancela cuando quieras.

- Coach K ilimitado, por voz y texto, con memoria y proactividad
- Plan 100 % personalizado que se adapta cada día
- Nutrición completa: foto, voz y escáner
- Recetas y plan de comidas a tu medida
- Rutas avanzadas: modo ghost y segmentos
- Sincronización con wearables
- Biblioteca de ejercicios completa
- Tests, progreso y comunidad completa

TNK CLUBS

Gratis para el centro

Para gimnasios, boxes, estudios, clubs y entrenadores, con un mínimo de actividad.

- La app del box para cada socio
- Panel de gestión y asignación de planes
- Roles: admin, coach y socio
- Retos y eventos del centro
- Métricas de adherencia y alertas de bajas
- Tu web y tu marca

Cubrir entreno con IA, rutas, nutrición y comunidad con apps sueltas son entre 33 y 57 € al mes, y no se hablan entre sí. En TNK, 14,99 € y todo conectado por el mismo coach. Pago seguro con Stripe, IVA incluido.

Empieza gratis en tnk.training

Descarga TNK en la App Store o en Google Play, o entra desde el navegador. Contacto: hello@whyomink.com · Instagram y TikTok: @tnkapp