



# Avaliação do site powermonkeycamp.com

Gerado a 12 de Setembro de 2024 19:09 PM

O resultado é de 55/100



## Conteúdo SEO

	Título	Power Monkey Camp <b>Cumprimento : 17</b> Perfeito, o Título contém entre 10 e 70 caracteres.												
	Descrição	Train with Olympic Athletes, Crossfit Champs, and more! <b>Cumprimento : 55</b> Idealmente, a Descrição META deve conter entre 70 e 160 caracteres (incluindo espaços).												
	Palavras-chave	Mau. Não detetámos palavras-chave META na sua página.												
	Propriedades Og Meta	Boa! Esta página tira vantagens das propriedades Og. <table><thead><tr><th>Propriedade</th><th>Conteúdo</th></tr></thead><tbody><tr><td>site_name</td><td>Power Monkey Camp</td></tr><tr><td>url</td><td>https://www.powermonkeycamp.com/</td></tr><tr><td>title</td><td>Power Monkey Camp</td></tr><tr><td>type</td><td>website</td></tr><tr><td>description</td><td>Train with Olympic Athletes, Crossfit Champs, and more!</td></tr></tbody></table>	Propriedade	Conteúdo	site_name	Power Monkey Camp	url	https://www.powermonkeycamp.com/	title	Power Monkey Camp	type	website	description	Train with Olympic Athletes, Crossfit Champs, and more!
Propriedade	Conteúdo													
site_name	Power Monkey Camp													
url	https://www.powermonkeycamp.com/													
title	Power Monkey Camp													
type	website													
description	Train with Olympic Athletes, Crossfit Champs, and more!													
	Cabeçalhos	<table><thead><tr><th>H1</th><th>H2</th><th>H3</th><th>H4</th><th>H5</th><th>H6</th></tr></thead><tbody><tr><td>3</td><td>33</td><td>14</td><td>1</td><td>0</td><td>0</td></tr></tbody></table> <ul style="list-style-type: none"><li>• [H1] Power Monkey Camp</li><li>• [H1] ACCREDITATION</li><li>• [H1] Sample Itinerary and Packing List</li><li>• [H2] POWER MONKEY CAMP 22</li><li>• [H2] Power Monkey Camp 23</li><li>• [H2] NOW BOOKING 2024 FALL + 2025 SPRING CAMP DATES!</li></ul>	H1	H2	H3	H4	H5	H6	3	33	14	1	0	0
H1	H2	H3	H4	H5	H6									
3	33	14	1	0	0									

## Conteúdo SEO

- [H2] A FITNESS EXPERIENCE FOR EVERYONE
- [H2] who attends power monkey camp?
- [H2] FITNESS ENTHUSIASTS
- [H2] ATHLETES
- [H2] COACHES + OWNERS
- [H2] camper testimonials
- [H2] camp stations
- [H2] GYMNASTICS (3 STATIONS)
- [H2] WEIGHTLIFTING (3 STATIONS)
- [H2] ADDITIONAL SKILLS (4 STATIONS)
- [H2] CAMP LECTURES
- [H2] NUTRITION
- [H2] Sleep
- [H2] metabolic analysis
- [H2] Programming
- [H2] MINDSET
- [H2] CAMP ACTIVITIES
- [H2] FITNESS
- [H2] Wellness
- [H2] CrossFit Mayhem
- [H2] Outside Activities
- [H2] but wait there's more!
- [H2] YOUR COACHES
- [H2] DAVE DURANTE
- [H2] CHAD VAUGHN
- [H2] OUR PARTNERS
- [H2] FAQs
- [H2] MAIN MENU
- [H2] MORE
- [H2] Get in touch
- [H3]
- [H3]
- [H3]
- [H3] HANDSTANDS
- [H3] Rings
- [H3] BAR
- [H3] SQUAT MOBILITY + CLEANS
- [H3] SNATCH
- [H3] JERK
- [H3] KETTLEBELL
- [H3] JUMP ROPE
- [H3] RUNNING
- [H3] ROWING
- [H3] GETTING TO CAMP
- [H4] Come to Camp for professional development!National Academy of Sport Medicine (NASM) Provider #12,527 - 1.9 Units Athletics and Fitness Association of America (AFAA) Provider #12,528 - 15 creditsCrossFit Continuing Education Provider - 32 Units






Imagens





Encontrámos 40 imagens nesta página.

36 atributos ALT estão vazios ou em falta. É recomendado adicionar texto alternativo de modo a que os motores de busca identifiquem melhor o conteúdo das suas imagens.

## Conteúdo SEO

	Rácio Texto/HTML	Rácio : <b>11%</b>  O rácio de texto para código HTML desta página é menor que 15 por cento, o que significa que provavelmente é necessário de adicionar mais conteúdos em forma de texto.
	Flash	Perfeito, não foi encontrado conteúdo Flash nesta página.
	Iframe	Excelente, não foram detetadas Iframes nesta página.

## Ligações SEO

	Reescrita de URL	Perfeito. As ligações aparentam ser limpas!
	Underscores (traços inferiores) nas URLs	Perfeito. Não foram encontrados 'underscores' (traços inferiores) nas suas URLs.
	Ligações para a própria página	Encontrámos um total de 39 ligações incluindo 1 ligações a ficheiros
	Statistics	Ligações externas : noFollow 2.56%  Ligações externas : Passa sumo 64.1%  Ligações internas 33.33%

## Ligações para a própria página

Âncoras	Tipo	Sumo
<a href="#">Skip to content</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Only 6 spots left for Power Monkey Camp 22! Register now and secure your spot!</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Only 30 spots left for Power Monkey Camp 23! Register now!</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">ABOUT CAMP</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">ABOUT US</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">FOUNDATION</a>	Internas	Passa sumo


## Ligações para a própria página

<a href="#">COACHES</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">ACTIVITIES</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">MENU</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">PARTNERS</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">POWER MONKEY TRAINING</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">COURSES</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">CALENDAR</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">PODCAST</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">PMC - ONLINE</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">YOUTUBE</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">SPOTIFY</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">SHOP</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">THE RING THING</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">CrossFit</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">NASM</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">AFAA</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Handstand Breakdown</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Ring Breakdown</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Bar Breakdown</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Clean Station</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Snatch Breakdown</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Jerk Breakdown</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Running Station</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Get directions</a>	Externas	Passa sumo
=	Externas	Passa sumo
<a href="#">CAMP</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">RETREAT</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Apply</a>	Internas	Passa sumo

## Ligações para a própria página

<a href="#">SHOP</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Terms &amp; Conditions</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Privacy Policy</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Ring Thing User Manual</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Powered by Shopify</a>	Externas	noFollow





## Palavras-chave SEO

	Núvem de palavras-chave	fitness how all from power monkey camp more crossfit athletes
--	-------------------------	--


## Consistência das Palavras-chave

Palavra-chave	Conteúdo	Título	Palavras-chave	Descrição	Cabeçalhos
camp	53	✓	✗	✗	✓
monkey	24	✓	✗	✗	✓
power	23	✓	✗	✗	✓
from	12	✗	✗	✗	✗
fitness	11	✗	✗	✗	✓












## Usabilidade

	Url	Domínio : powermonkeycamp.com Cumprimento : 19
	Favicon	Ótimo, o site tem um favicon.
	Facilidade de Impressão	Não encontramos CSS apropriado para impressão.
	Língua	Ótimo! A língua declarada deste site é en.





## Usabilidade

	Dublin Core	Esta página não tira vantagens do Dublin Core.
---	-------------	--





## Documento

	Tipo de Documento	HTML 5
	Codificação	Perfeito. O conjunto de caracteres UTF-8 está declarado.
	Validação W3C	Erros : 0 Avisos : 0
	Privacidade do Email	Boa! Nenhum endereço de email está declarado sob a forma de texto!
	HTML obsoleto	Fantástico! Não detetámos etiquetas HTML obsoletas.
	Dicas de Velocidade	<ul style="list-style-type: none"><li> Excelente, este site não usa tabelas dentro de tabelas.</li><li> Oh não, o site usa estilos CSS nas etiquetas HTML.</li><li> Boa, o site usa poucos ficheiros CSS.</li><li> Oh, não! O site utiliza demasiados ficheiros JavaScript (mais que 6).</li><li> Atenção, o site não tira vantagem da compressão gzip.</li></ul>

## Dispositivos Móveis

	Otimização para dispositivos móveis	<ul style="list-style-type: none"><li> Icon Apple</li><li> Meta Viewport Tag</li><li> Conteúdo Flash</li></ul>
---	-------------------------------------	---

## Otimização

	XML Sitemap	Perfeito, o site tem um mapa XML do site (sitemap). <a href="https://www.powermonkeycamp.com/sitemap.xml">https://www.powermonkeycamp.com/sitemap.xml</a>
	Robots.txt	<a href="http://powermonkeycamp.com/robots.txt">http://powermonkeycamp.com/robots.txt</a> Perfeito, o seu site tem um ficheiro robots.txt.
	Analytics	Perfeito, o site tem uma ferramenta analítica para a análise de atividade.  Google Analytics