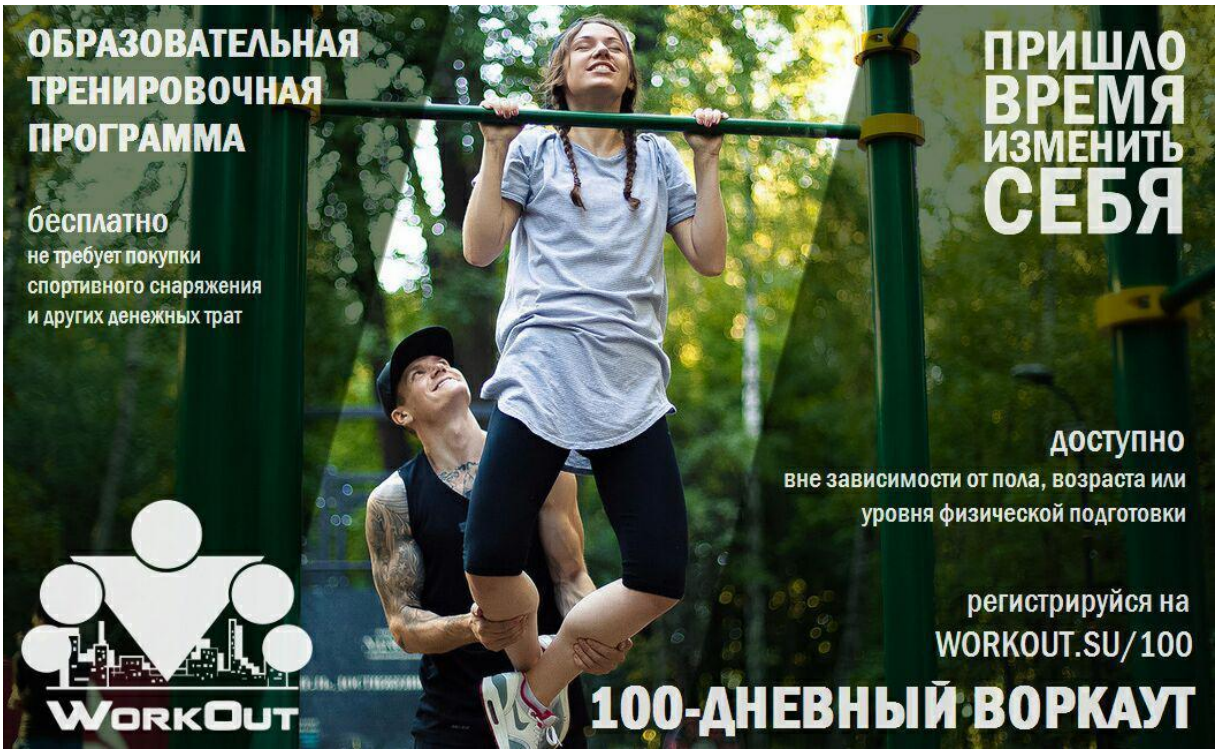
# SOTKA: 100-дневный воркаут

*За дополнительной информацией обращайтесь к координатору проекта WorkOut: фитнес городских улиц – Антону Кучумову (anton@workout.su). Тел.: 8 905 528 1515*

**ПРИШЛО ВРЕМЯ ИЗМЕНИТЬ СЕБЯ!**




**1 марта 2019 года стартует очередной запуск бесплатной образовательно-тренировочной программы «SOTKA: 100-дневный воркаут» (Весна 2019). За последние несколько лет в этой программе приняли участие свыше 250 000 человек из 1052 городов в 56 странах мира. Регистрация участников откроется за 2 недели до старта (15 февраля) и будет доступна до дня старта включительно.**

SOTKA: 100-дневный воркаут – это программа для тех, кто только начинает свои тренировки или возвращается к занятиям после долгого перерыва или травм. Мы собрали информацию из более чем 1000 источников, начиная со школьных учебников по биологии, химии и физике, и заканчивая самыми свежими публикациями в зарубежных научных журналах. Обработали, структурировали и представили в виде 100-дневного образовательного курса. Все, что нужно сделать участникам - применить эти знания.

И это срабатывает раз за разом. Это больше чем просто тренировки. Это стиль жизни, способ мышления, настоящая философия. Поэтому с каждым годом нас становится все больше. Каждый новый успех мотивирует десятки новых участников.

WORKOUT.SU/100

ПРИШЛО ВРЕМЯ ИЗМЕНИТЬ СЕБЯ

# SOTKA: 100-дневный воркаут

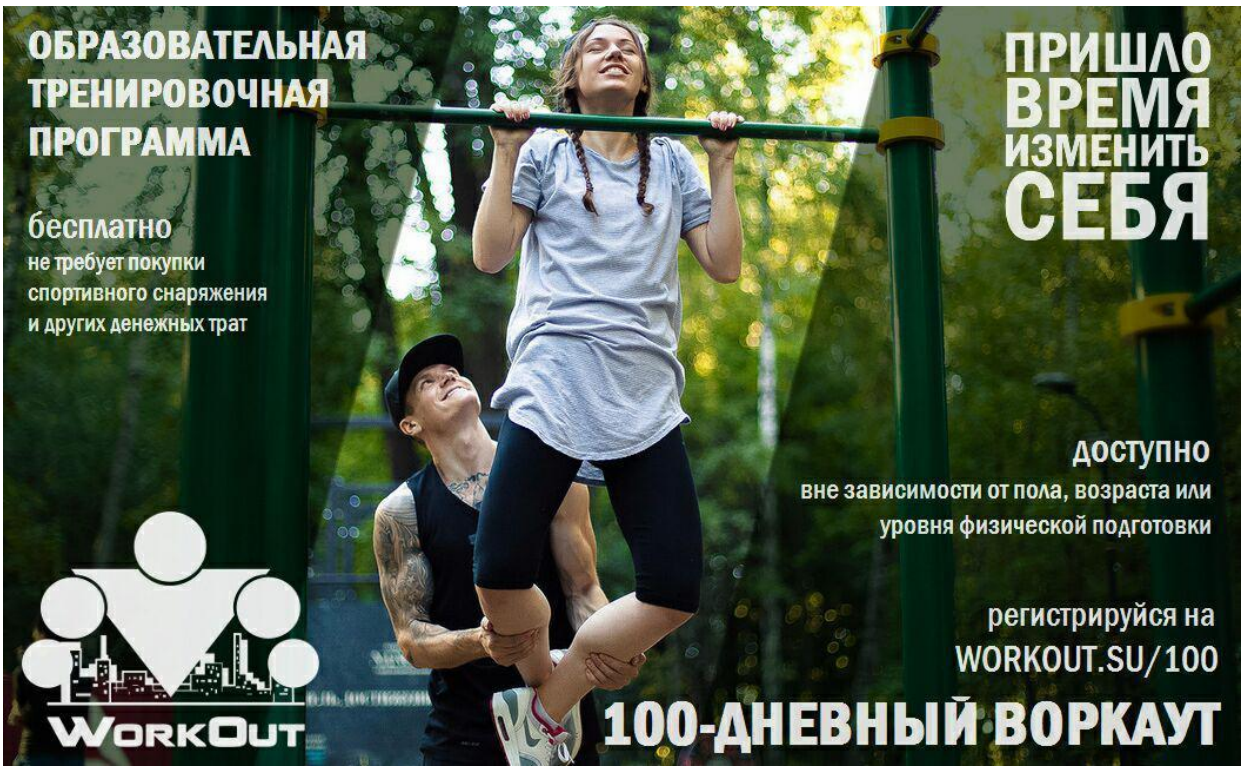
Основу программы составляют ежедневные инфо-посты, содержащие в себе всю необходимую новичкам информацию и отвечающие на самые частые вопросы. Дополнительно к этому участники выполняют небольшие тренировочные комплексы, состоящие из таких упражнений, как подтягивания, отжимания, приседания.

Особенностью программы является то, что заниматься по ней может любой человек вне зависимости от пола, возраста, уровня физической подготовки.

В 2018 году организаторы программы стали победителями премии губернатора Московской области Наше Подмосковье в категории ОБЪЕДИНЕНИЕ в тематике «Инновационные и информационные технологии», а также лауреатами национальной премии «Гражданская инициатива» в номинации «Здоровье нации».

Официальный сайт программы – [http://100.workout.su](http://100.workout.su)

WorkOut (воркаут) – это уличная субкультура, объединяющая уникальный подход к тренировкам, стремление к разностороннему развитию личности и социальную активность. Фитнес городских улиц, как ещё его называют, стал отличным решением для всех, у кого недостаточно времени или нет лишних денег на посещение фитнес клубов и качалок, но кто хочет всегда быть в форме! Для того чтобы изменить себя и привести своё тело в порядок не нужен абонемент в фитнес клуб, инструктор и тренажёрный зал. Достаточно самостоятельно наладить питание и начать регулярно тренироваться на улице.




WORKOUT.SU/100

ПРИШЛО ВРЕМЯ ИЗМЕНИТЬ СЕБЯ