

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ТРЕНИРОВОЧНАЯ
ПРОГРАММА**

бесплатно
не требует покупки
спортивного снаряжения
и других денежных трат

**ПРИШЛО
ВРЕМЯ
ИЗМЕНИТЬ
СЕБЯ**

Доступно
вне зависимости от пола, возраста или
уровня физической подготовки

регистрация на
WORKOUT.SU/100

100-ДНЕВНЫЙ ВОРКАУТ

1 марта 2019 года стартует весенний запуск бесплатной массовой онлайн-образовательно-тренировочной программы SOTKA (100-дневный воркаут). Программа проходит в режиме «online», то есть каждый записавшийся может выполнять программу самостоятельно. Выбор места проведения занятия определяется самим участником (дом, зал, улица).

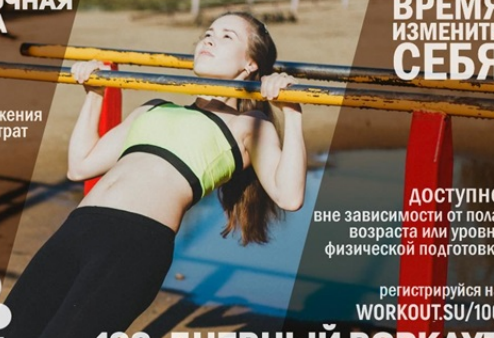
Программа создана с целью популяризации воркаута среди населения и привлечения новой аудитории в данное направление, в качестве образовательного курса для тех, кто только начинает свои тренировки или возвращается к занятиям после долгого перерыва или травм. В рамках программы участники смогут получить практические навыки и теоретические знания о процессе тренировок, правильном питании, мотивации и социальной активности.

Основу программы составляют круговые тренировки в комплексах по 3-4 упражнения (подтягивания, приседания, отжимания, выпады), выполняемые друг за другом без отдыха. Дополнительно, участники каждый день будут получать определенный блок информации в виде инфо-постов, содержащих ответы на все основные вопросы, которые могут у них возникнуть. Программу также можно проходить на мобильных устройствах (смартфон, планшет) в приложении SOTKA (100-дневный воркаут), что делает ее максимально доступной и удобной для широкого круга пользователей.

Запись на программу доступна с 14 февраля 2019 года на официальном сайте: <https://100.workout.su/>

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА

бесплатно
не требует покупки спортивного снаряжения и других денежных трат




ПРИШЛО ВРЕМЯ ИЗМЕНИТЬ СЕБЯ

ДОСТУПНО
вне зависимости от пола, возраста или уровня физической подготовки

регистрируйся на
WORKOUT.SU/100

100-ДНЕВНЫЙ ВОРКАУТ



ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА

бесплатно
не требует покупки спортивного снаряжения и других денежных трат



ПРИШЛО ВРЕМЯ ИЗМЕНИТЬ СЕБЯ

ДОСТУПНО
вне зависимости от пола, возраста или уровня физической подготовки

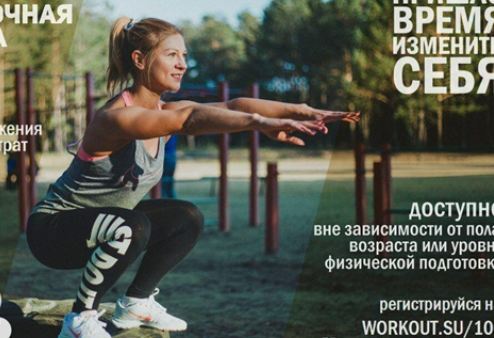
регистрируйся на
WORKOUT.SU/100

100-ДНЕВНЫЙ ВОРКАУТ



ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА

бесплатно
не требует покупки спортивного снаряжения и других денежных трат




ПРИШЛО ВРЕМЯ ИЗМЕНИТЬ СЕБЯ

ДОСТУПНО
вне зависимости от пола, возраста или уровня физической подготовки

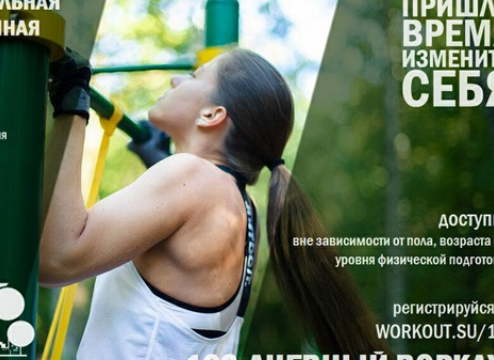
регистрируйся на
WORKOUT.SU/100

100-ДНЕВНЫЙ ВОРКАУТ



ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА

бесплатно
не требует покупки спортивного снаряжения и других денежных трат



ПРИШЛО ВРЕМЯ ИЗМЕНИТЬ СЕБЯ

ДОСТУПНО
вне зависимости от пола, возраста или уровня физической подготовки

регистрируйся на
WORKOUT.SU/100

100-ДНЕВНЫЙ ВОРКАУТ

