



# SOTKA: 100-дневный воркаут

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

## ПРИШЛО ВРЕМЯ ИЗМЕНИТЬ МИР!

**23 сентября 2019 года стартовал очередной запуск бесплатной образовательно-тренировочной программы «SOTKA: 100-дневный воркаут» (Осень 2019).** За последние несколько лет в этой программе приняли участие свыше **250 000 человек** из **1274 городов** в **61 стране мира**. Записаться на участие в программе можно с **16 сентября** на сайте программы.

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 более чем из 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.

Некоторые считают, что мы изобрели конвейер, потому что у всех, кто дошел до конца, результат одинаковый - красивое тело, рост силовых показателей и шквал комплиментов от окружающих! Парни начинают вызывать неподдельный интерес у девушек. Девушки начинают получать искренние знаки внимания от интересных парней. Наши участники начинают видеть только лучшее вокруг. Меняют свой образ жизни и мышление.

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.

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 2019 году организаторы программы запустили англоязычную версию приложения нашей образовательной программы SOTKA (100-дневный воркаут). Так что теперь помимо российского **AppStore** она стала доступна ещё и в магазинах 30 других стран (включая США, Канаду, Великобританию, Австралию, Германию, Францию, Италию и Испанию).

Официальный сайт программы – <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**