



100-ДНЕВНЫЙ ВОРКАУТ

БЕСПЛАТНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА

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

ПРИШЛО ВРЕМЯ ИЗМЕНИТЬ СЕБЯ!

23-го сентября в Ставрополе и других городах мира стартует бесплатная образовательная программа 100-дневный воркаут в рамках которой Ставрополя расскажут, как привести себя в отличную форму, используя только уличные спортивные площадки и вес собственного тела.

100-дневный воркаут - это глобальная онлайн-образовательная программа, объединяющая людей по всему миру. За несколько лет в ней приняло участие более 15 000 человек из 383 городов в 31 стране мира. Особенностью программы является то, что заниматься по ней может любой человек вне зависимости от пола, возраста или уровня физической подготовки.

Участники программы ежедневно будут получать по электронной почте письма, в которых один из основателей воркаута - Антон Кучумов - будет рассказывать, как правильно выполнять упражнения, правильно питаться и вести здоровый образ жизни.

Еженедельные тречи участников программы стали уже неотъемлемым атрибутом 100-дневной программы. Уже подтверждено, что этой осенью такие встречи будут проводиться уже в 25 городах разных России, а так же нескольких городах Беларуси, Украины, Казахстана и Германии. Кроме того к программе присоединились ведущие российские вузы – Московский физико-технический институт и Национальный исследовательский университет Высшая школа экономики, где будут проводиться открытые сборы для студентов, участвующих в программе!

Для участия в программе необходимо зарегистрироваться на сайте «WorkOut – фитнес городских улиц» (<http://workout.su/100in>). Регистрация откроется с 9 сентября. По расчетам организаторов, в этом запуске примут участие от 7000 до 14 000 человек.



WORKOUT.SU/100

**ПРИШЛО
ВРЕМЯ
ИЗМЕНИТЬ
СЕБЯ**



100-ДНЕВНЫЙ ВОРКАУТ

БЕСПЛАТНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА

WorkOut (воркаут) – это уличная субкультура, объединяющая уникальный подход к тренировкам, стремление к разностороннему развитию личности и социальную активность.

Программа 100-дневный воркаут была разработана в качестве образовательного курса для тех, кто только начинает свои тренировки или возвращается к занятиям после долгого перерыва или травм. Основу программы составляют круговые тренировки в комплексах по 3-4 упражнения, выполняемые друг за другом без отдыха. Дополнительно участники каждый день получают определенный блок информации в виде инфо-постов, которые содержат ответы на все основные вопросы.



КАК НАЧАТЬ?

- Пройти по ссылке workout.su/100AF
- Зарегистрироваться
- Прочитать первый инфо-пост
- Выполнить первую тренировку
- Посетить открытую общую тренировку для всех участников (расписание есть в разделе Мероприятия на сайте)

100-ДНЕВНЫЙ ВОРКАУТ



О ПРОГРАММЕ

Бесплатная онлайн-образовательная программа для всех, кто только начинает свои тренировки или возвращается к занятиям после долгого перерыва или травм.



ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ

- Выработать у себя привычку тренироваться.
- Повысить уровень физической подготовки.
- Заложить фундамент теоретических знаний.
- Изменить свой внешний вид.
- Найти новых друзей.



СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

- **БАЗОВЫЙ БЛОК**
Детальный разбор упражнений, разбор правильного питания и ответы на основные вопросы.
- **ПРОДВИНУТЫЙ БЛОК**
Биомеханика упражнений, новые техники выполнения, работа разных систем организма.
- **ТУРБО БЛОК**
Составление своей программы тренировок, 7 уникальных заданий, принятие новых вызовов.

ПРИШЛО ВРЕМЯ ИЗМЕНИТЬ СЕБЯ!

WORKOUT.SU/100AF



WORKOUT.SU/100

**ПРИШЛО
ВРЕМЯ
ИЗМЕНИТЬ
СЕБЯ**