



# 100-ДНЕВНЫЙ ВОРКАУТ

БЕСПЛАТНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА

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

## Вся Россия приняла участие в федеральной\* программе «100-дневный воркаут»!

8 июня 2018 года завершился очередной запуск бесплатной образовательно-тренировочной программы «100-дневный воркаут» (Весна 2018), в которой приняло участие 43 512 человек из 391 городов, всех 85 субъектов РФ!

Основу программы составляли ежедневные инфо-посты, содержащие в себе всю необходимую новичкам информацию и отвечающие на самые частые вопросы, которые могут возникнуть у новичков. Дополнительно к этому участники выполняли 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 или уровня физической подготовки.

100-дневный воркаут - это бесплатная онлайн-образовательная программа для всех, кто только начинает свои тренировки или возвращается к занятиям после долгого перерыва или травм. За полтора года мобильные приложения «100-дневный воркаут: фитнес для начинающих» для ANDROID и iOS скачало и установило свыше 150 000 человек из 806 городов в 49 странах мира.

Статистику по конкретным городам можно посмотреть на странице <https://workout.su/100/rating>

Следующий очередной запуск программы стартует 23 сентября, а запись на него откроется 9 сентября. Подробная информация о программе находится на сайте <http://workout.su/100>

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 нужны фитнес тренер, инструктор и тренажёрный зал. Достаточно наладить питание и начать систематически тренироваться.

---

\*Не является государственной федеральной целевой программой.