



# 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

## ПРИШЛО ВРЕМЯ ИЗМЕНИТЬ СЕБЯ!

23 сентября 2018 года стартует очередной запуск бесплатной образовательно-тренировочной программы «100-дневный воркаут» (Осень 2018), в котором примет участие свыше 75 000 человек со всего мира! Регистрация участников откроется за 2 недели до старта (9 сентября).

100-дневный воркаут – это программа для тех, кто только начинает свои тренировки или возвращается к занятиям после долгого перерыва или травм. За несколько лет в ней приняло участие свыше 150 000 человек из 845 городов в 51 стране мира!

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.

Но мы ничего не изобретали. Все знания об активной жизни и правильном питании известны уже многие сотни лет. Мы просто 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 – применить эти знания.



# 100-ДНЕВНЫЙ ВОРКАУТ

## БЕСПЛАТНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА

И это сбывается 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.

Этой осенью участников программы ждут 2 масштабных изменения:

1. Новый сайт – <https://100.workout.su/>
2. Перевод программы на английский язык и появление англоговорящих участников!

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 систематически тренироваться на улице.

