



# 100-ДНЕВНЫЙ ВОРКАУТ

БЕСПЛАТНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА

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

## 10 000 ЧЕЛОВЕК ПРИМУТ УЧАСТИЕ В ФЕДЕРАЛЬНОЙ\* ПРОГРАММЕ «100-ДНЕВНЫЙ ВОРКАУТ»!

1-го марта стартует очередной запуск бесплатной образовательно-тренировочной программы, и в этот раз в нем примут участие более 10 000 человек из всех 85 регионов России!

Основу программы составят 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 будут выполнять 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 несколько лет в ней приняло участие более 55 000 человек из 683 городов в 41 стране мира.

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.

---

\*Не является государственной федеральной целевой программой.



WORKOUT.SU/100

ПРИШЛО  
ВРЕМЯ  
ИЗМЕНИТЬ  
СЕБЯ