|  |  |
| --- | --- |
| 2017-01-23-17-01-04-3ga | 1 марта стартует бесплатная образовательная программа 100-дневный воркаут, в рамках которой расскажут, как привести себя в отличную форму, используя только уличные спортивные площадки и вес собственного тела.100-дневный воркаут – это глобальная онлайновая образовательная программа, объединяющая людей по всему миру. В 2016 году в программе приняли участие 5800 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 движения, Антон Кучумов, будет рассказывать, как правильно выполнять упражнения, правильно питаться и вести здоровый образ жизни.Неотъемлемым атрибутом 100-дневной программы являются еженедельные встречи. В 2017 году такие встречи будут проходить в трех странах (Россия, Беларусь, Германия), в 16 городах (Барановичи и Гродно (Беларусь), Мюнхен (Германия), Балашиха, Егорьевск, Красноярск, Люберцы, Москва, Нижний Новгород, Петрозаводск, Ростов-на-Дону, Сочи, Ставрополь, Уфа, Чита, Ярославль), а также в Курчатовском институте и Сибирском федеральном университете. На таких мероприятиях желающие смогут пообщаться с участниками программы, потренироваться вместе с ними, обменяться опытом, зарядиться мотивацией и позитивным настроением, а также получить ответы на интересующие вопросы от более опытных атлетов. Подробную информацию о местах проведения таких встреч можно узнать [на официальном сайте программы](https://workout.su/trainings). |
| Для участия в программе необходимо зарегистрироваться. Регистрация начинается сегодня, 14 февраля, на сайте «WorkOut – фитнес городских улиц». По расчетам организаторов в программе примут участие от 6 до 30 тысяч человек.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.Дополнительную информацию можно получить у координатора проекта Антона Кучумова (anton@workout.su). Контактный телефон: 8 (905) 528-15-15. |