

1 марта 2018 года стартует программа «100-дневный воркаут»

15.02.2018

100-дневный воркаут - это глобальная БЕСПЛАТНАЯ онлайн-образовательная-тренировочная программа, в рамках которой участники получат практические навыки и теоретические знания о процессе тренировок, о правильном питании, мотивации и социальной активности. Проект представляет собой симбиоз уличных тренировок, социальной активности и личностного роста. Программа объединяет людей со всего мира: за несколько лет в ней приняли участие свыше 21 000 человек из 683 городов в 41 стране мира. Особенностью программы является то, что заниматься по ней может любой человек вне зависимости от пола, возраста или уровня физической подготовки.

WorkOut (воркаут) - 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.

С целью популяризации воркаута среди населения и привлечения новой аудитории в наше движение была разработана программа в качестве образовательного курса для тех, кто только начинает свои тренировки или возвращается к занятиям после долгого перерыва или травм. Несмотря на то, что первоочередной целью этого проекта является обучение и тренировка новичков, программа построена таким образом, что её можно адаптировать под любой уровень физической подготовки, а значит, она так же будет полезна и тем, кто занимается уже не первый месяц или год. Основу программы составляют круговые тренировки в комплексах по 3-4 упражнения (подтягивания, приседания, отжимания, выпады), выполняемые друг за другом без отдыха. Дополнительно, участники каждый день получают определенный блок информации в виде инфо-постов, содержащих ответы на все основные вопросы, которые могут у них возникнуть. Подробнее о программе можно узнать на сайте проекта WorkOut: фитнес городских улиц по ссылке www.workout.su/100, где перечислен полный список рассматриваемых тем в рамках прохождения программы участником.

Принять участие в проекте может любой желающий в возрасте от 8 до 75 лет. Несмотря на то, что вся тренировочная часть программы строится на базовых упражнениях, таких как подтягивания, отжимания и приседания, перед началом тренировок всем участникам необходимо проконсультироваться со своим врачом.

Вся информация в проекте предоставляется исключительно в ознакомительных целях и не является руководством к действию. Каждый участник самостоятельно несет ответственность за свое здоровье.

Проект абсолютно бесплатен и доступен для всех желающих на сайте [WorkOut: Фитнес Городских Улиц](http://www.workout.su), а запись на программу **откроется 15 февраля 2018 года** по ссылке: www.workout.su/100.

Программа проходит в режиме online, это означает, что каждый записавшийся, каждый, кто решил пройти данную программу выполняет её самостоятельно.

Макеев Алексей Александрович (моб. тел. 8 925 889 97 52) является куратором программы в городе федерального значения Москва. Совместно с другими кураторами программы в г. Москва (Антон Кучумов, Виталий Степанянц, Сергей Васильев) мы будем организовывать и проводить еженедельные встречи участников программы «100-дневный воркаут», и одновременно, открытые воркаут-тренировки на турниках и брусках, бесплатно для всех желающих на специализированных воркаут-площадках или спортивных уличных тренировочных площадках региона. В частности, 3 раза в неделю на воркаут-площадке «парка Победы» регулярно проводятся совместные тренировки и сборы участников образовательной-тренировочной программы «100-дневный воркаут». Подробности о предстоящих мероприятиях города можно узнать по ссылке <http://workout.su/trainings>.

Приглашаем жителей Матушкино принять участие!

