

## Пресс-релиз

1 марта 2019 года стартует весенний запуск бесплатной массовой онлайн- (дистанционной) образовательно-тренировочной программы SOTKA (100-дневный воркаут). Программа проходит в режиме «online», то есть каждый записавшийся может выполнять программу самостоятельно. Выбор места проведения занятия определяется самим участником (дом, зал, улица).

Программа создана с целью популяризации воркаута среди населения и привлечения новой аудитории в данное направление, в качестве образовательного курса для тех, кто только начинает свои тренировки или возвращается к занятиям после долгого перерыва или травм. В рамках программы участники смогут получить практические навыки и теоретические знания о процессе тренировок, правильном питании, мотивации и социальной активности.

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 будут получать определенный блок информации в виде инфо-постов, содержащих ответы на все основные вопросы, которые могут у них возникнуть. Программу также можно проходить на мобильных устройствах (смартфон, планшет) в приложении SOTKA (100-дневный воркаут), что делает ее максимально доступной и удобной для широкого круга пользователей.

Запись на программу доступна с 14 февраля 2019 года на официальном сайте: <https://100.workout.su/>