

100-дневный воркаут

Пришло время изменить себя!



1 марта стартовал весенний запуск массовой (дистанционной) образовательно-тренировочной программы SOTKA (100-дневный воркаут).

Программа разработана в качестве образовательного курса, в рамках которого участники получают практические навыки и теоретические знания о процессе тренировок, правильном питании, мотивации и социальной активности.

Задачи программы:

- пропаганда здорового образа жизни;
- привлечение молодежи к занятиям физической культурой;
- превентивная борьба с употреблением наркотических, психотропных и алкогольных веществ в молодежной среде;
- подготовка к сдаче норм ГТО;
- развитие социальной активности среди участников программы.

Программа SOTKA – это больше чем просто тренировки. Это стиль жизни, способ мышления, настоящая философия. Каждый новый успех мотивирует десятки новых участников.

Начиная с 2013 года, в этой программе приняли участие более 250 000 человек. И на основе их статистических данных каждый год вносятся в программу корректировки с целью ее улучшения.

Программа SOTKA уже помогла тысячам людей по всему миру не только стать более сильными, здоровыми и красивыми, но и разобраться в том, как правильно тренироваться, питаться и достигать желаемых результатов, как на площадке, так и в жизни!

Каждый день участники программы получают инфо-пост, содержащий информацию о тренировках и упражнениях, питании и диетах, воркауте и мотивации, а также других смежных темах.

Дополнительно к этому они сразу же используют все получаемые знания на практике, выполняя круговые тренировочные комплексы из простых упражнений с использованием веса собственного тела.

С более подробной информацией можно ознакомиться по ссылке на сайте вуза.