



SOTKA

За дополнительной информацией обращайтесь к автору программы SOTKAu одному из основателей движения StreetWorkout – Антону Кучумову (anton@workout.su). Тел.: 8 905 528 1515

ПРИШЛО ВРЕМЯ ИЗМЕНИТЬСЯ ОНЛАЙН!

Каждый год весной и осенью обычно начинается очередной запуск бесплатной образовательно-тренировочной программы «SOTKA: 100-дневный воркаут». За последние несколько лет в этой программе приняли участие свыше 600 000 человек из 1519 городов в 74 странах мира.

В связи с новой коронавирусной инфекцией (COVID-19) введена самоизоляция граждан, закрытие уличных тренировочных площадок. Минздрав РФ в качестве одной из мер профилактики, рекомендует вести здоровый образ жизни и заниматься физической культурой. Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Необходимо соблюдать здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность. Ежедневные занятия физической культурой позволяют сохранить физическое и психологическое равновесие организма. Одним из инструментов укрепления здоровья граждан, повышения иммунитета является SOTKA.

SOTKA – это программа для тех, кто только начинает свои тренировки или возвращается к занятиям после долгого перерыва или травм. **Главная цель программы - обучение и тренировка людей любого уровня подготовки.** Мы собрали информацию из более чем 1000 источников, начиная со школьных учебников по биологии, химии и физике, и заканчивая самыми свежими публикациями в зарубежных научных журналах. Обработали, структурировали и представили в виде 100 дневного образовательного курса. Все, что нужно сделать Вам - применить эти знания.



WORKOUT.SU/100

**ПРИШЛО
ВРЕМЯ
ИЗМЕНИТЬ
СЕБЯ**