### Жителей Приангарья приглашают присоединиться к программе «SOTKA: 100-дневный воркаут»

### Жителей Иркутской области приглашают присоединиться к бесплатной образовательно-тренировочной программе «SOTKA: 100-дневный воркаут». За последние несколько лет в этой программе приняли участие свыше 600 тыс. человек из 1519 городов в 74 странах мира.

### 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. При подготовке программы собрана информация из более чем 1000 источников, начиная со школьных учебников по биологии, химии и физике, и заканчивая самыми свежими публикациями в зарубежных научных журналах. Информацию обработали, структурировали и представили в виде 100-дневного образовательного курса. Все, что нужно сделать – применить эти знания.

### Программа рассчитана ровно на 100 дней, в течение которых участник каждый день будете получать небольшой блок полезной информации (видео + текст) и выполнять тренировочные комплексы из базовых упражнений. Особенностью программы является то, что заниматься по ней может любой человек вне зависимости от пола, возраста, уровня физической подготовки.

Пройти программу можно на официальном сайте – <http://100.workout.su> или через мобильное приложение SOTKA, которое доступно в App Store и Google Play, и неоднократно признавалось «Приложением дня». Данные мобильные приложения идентичны программе на сайте по содержанию и условию предоставления – условно бесплатны, без встроенных покупок за базовый функционал и платы за скачивание и установку.