**Внимание! Доступ к плану тренировки прекратится через месяц. Поэтому, если хочешь, скачай его себе.**

*Прогресс зависит от того, насколько ты серьёзно отнесешься к программе и будешь тренироваться стабильно, выполняя, все упражнения из списка*

*Отдых между упражнениями, которые идут подряд - 3 минуты, между разными - 2 минуты, смена стороны и рук - тоже 2 минуты*

*Все названия упражнений - это ссылки, поэтому ты можешь перейти по ссылке и посмотреть видео демонстрацию упражнения*

*Ссылка на видео с таймкодом, поэтому с какого момента идёт видео - это и есть твоё упражнение.*

*Ты можешь посмотреть более усложненный или упрощенный вариант, если вдруг захочешь внести личные корректировки*

*Если динамичные упражнения будут идти слишком легко, делай их более плавно и медленно*

День 1

Блок 1

[1. Горизонт в полугоризонте - 5 сек](https://youtu.be/c9cBeJGZFXQ?t=28)

[2. Вис спереди ноги вместе с закрытым тазом - 6 сек](https://youtu.be/zamOPu1G_YY?t=70)

[3. Горизонт в полугоризонте - 5 сек](https://youtu.be/c9cBeJGZFXQ?t=28)

[4. Вис спереди ноги вместе с закрытым тазом - 6 сек](https://youtu.be/zamOPu1G_YY?t=70)

[5. Вис сзади ноги вместе - 4 сек](https://youtu.be/_4tmpHD7p2A?t=64)

[6. Диван ноги вместе в уголке - 4 сек](https://youtu.be/0_Kd2zvigdo?t=7)

[7. Вис сзади ноги вместе - 4 сек](https://youtu.be/_4tmpHD7p2A?t=64)

[8. Диван ноги вместе в уголке - 4 сек](https://youtu.be/0_Kd2zvigdo?t=7)

[9. Вытяжка в висе сзади ноги вместе - 3 повт](https://youtu.be/6psJaQ2sLfc?t=37)

[10. Уголок ноги вместе - 7 сек](https://youtu.be/KJFW2rnownQ?t=5)

[11. Вытяжка в висе сзади ноги вместе - 3 повт](https://youtu.be/6psJaQ2sLfc?t=37)

[12. Уголок ноги вместе - 7 сек](https://youtu.be/KJFW2rnownQ?t=5)

День 2

Блок 1

[1. Горизонт ноги врозь в уголке - 5 сек](https://youtu.be/nTcaHq2HU5Q?t=872)

[2. Вис спереди ноги вместе с закрытым тазом - 6 сек](https://youtu.be/zamOPu1G_YY?t=70)

[3. Горизонт ноги врозь в уголке - 5 сек](https://youtu.be/nTcaHq2HU5Q?t=872)

[4. Вис спереди ноги вместе с закрытым тазом - 6 сек](https://youtu.be/zamOPu1G_YY?t=70)

[5. Полный подъем через вис сзади ноги врозь - 3 повт](https://youtu.be/gcRJ5q2gkpQ?t=32)

[6. Полный подъем через вис спереди в полугоризонте - 6 повт](https://youtu.be/b1c1u9Sp7Ho?t=43)

[7. Полный подъем через вис сзади ноги врозь - 3 повт](https://youtu.be/gcRJ5q2gkpQ?t=32)

[8. Полный подъем через вис спереди в полугоризонте - 6 повт](https://youtu.be/b1c1u9Sp7Ho?t=43)

[9. Подьем из Горизонта в группировке - 4 повт](https://youtu.be/92OM5kfw36o?t=30)

[10. Диван ноги вместе в уголке - 4 сек](https://youtu.be/0_Kd2zvigdo?t=7)

[11. Подьем из Горизонта в группировке - 4 повт](https://youtu.be/92OM5kfw36o?t=30)

[12. Диван ноги вместе в уголке - 4 сек](https://youtu.be/0_Kd2zvigdo?t=7)

День 3

Блок 1

[1. Горизонт в полугоризонте - 5 сек](https://youtu.be/c9cBeJGZFXQ?t=28)

[2. Вис спереди ноги вместе с закрытым тазом - 6 сек](https://youtu.be/zamOPu1G_YY?t=70)

[3. Горизонт в полугоризонте - 5 сек](https://youtu.be/c9cBeJGZFXQ?t=28)

[4. Вис спереди ноги вместе с закрытым тазом - 6 сек](https://youtu.be/zamOPu1G_YY?t=70)

[5. Отжимания в Горизонте до 90 градусов в диагональной группировке - 6 повт](https://youtu.be/zBTC1C51kro?t=6)

[6. Полный подьем до уголка(из вертикального упора) - 6 повт](https://youtu.be/KJFW2rnownQ?t=5)

[7. Отжимания в Горизонте до 90 градусов в диагональной группировке - 6 повт](https://youtu.be/zBTC1C51kro?t=6)

[8. Полный подьем до уголка(из вертикального упора) - 6 повт](https://youtu.be/KJFW2rnownQ?t=5)

[9. Отжимания в Горизонте до 90 градусов в группировке - 5 повт](https://youtu.be/zBTC1C51kro?t=17)

[10. Смещение на одну руку в висе спреди в полугоризонте - 5 повт](https://youtu.be/jcvPe1EVOVY?t=29)

[11. Отжимания в Горизонте до 90 градусов в группировке - 5 повт](https://youtu.be/zBTC1C51kro?t=17)

[12. Смещение на одну руку в висе спреди в полугоризонте - 5 повт](https://youtu.be/jcvPe1EVOVY?t=29)

День 4

Блок 1

[1. Самолет с упором на локти - 8 сек](https://youtu.be/uIjz7t4ZHO4?t=21)

[2. Вис спереди ноги вместе с закрытым тазом - 6 сек](https://youtu.be/zamOPu1G_YY?t=70)

[3. Самолет с упором на локти - 8 сек](https://youtu.be/uIjz7t4ZHO4?t=21)

[4. Вис спереди ноги вместе с закрытым тазом - 6 сек](https://youtu.be/zamOPu1G_YY?t=70)

[5. Вытяжка в Горизонте в диагональной группировке - 7 повт](https://youtu.be/gJ8SHWK-aQs?t=18)

[6. Полный подьем до уголка(из вертикального упора) - 6 повт](https://youtu.be/KJFW2rnownQ?t=5)

[7. Вытяжка в Горизонте в диагональной группировке - 7 повт](https://youtu.be/gJ8SHWK-aQs?t=18)

[8. Полный подьем до уголка(из вертикального упора) - 6 повт](https://youtu.be/KJFW2rnownQ?t=5)

[9. Вытяжка в Горизонте в группировке - 6 повт](https://youtu.be/gJ8SHWK-aQs?t=33)

[10. Подтягивания в висе спреди до 90 градусов в полугоризонте - 6 повт](https://youtu.be/gbnhuJF6ypU?t=36)

[11. Вытяжка в Горизонте в группировке - 6 повт](https://youtu.be/gJ8SHWK-aQs?t=33)

[12. Подтягивания в висе спреди до 90 градусов в полугоризонте - 6 повт](https://youtu.be/gbnhuJF6ypU?t=36)

День 5

Блок 1

[1. Горизонт ноги врозь в уголке - 5 сек](https://youtu.be/nTcaHq2HU5Q?t=872)

[2. Вис спереди в положении лодочка ноги врозь - 6 сек](https://youtu.be/zamOPu1G_YY?t=81)

[3. Горизонт ноги врозь в уголке - 5 сек](https://youtu.be/nTcaHq2HU5Q?t=872)

[4. Вис спереди в положении лодочка ноги врозь - 6 сек](https://youtu.be/zamOPu1G_YY?t=81)

[5. Вытяжка в Горизонте в группировке - 6 повт](https://youtu.be/gJ8SHWK-aQs?t=33)

[6. Полный подьем до уголка(из вертикального упора) - 6 повт](https://youtu.be/KJFW2rnownQ?t=5)

[7. Вытяжка в Горизонте в группировке - 6 повт](https://youtu.be/gJ8SHWK-aQs?t=33)

[8. Полный подьем до уголка(из вертикального упора) - 6 повт](https://youtu.be/KJFW2rnownQ?t=5)

[9. Отжимания в Горизонте до 90 градусов в группировке - 5 повт](https://youtu.be/zBTC1C51kro?t=17)

[10. Полный силовой подъем через вис спереди в полугоризонте - 5 повт](https://youtu.be/QKRPpWUJQCM?t=19)

[11. Отжимания в Горизонте до 90 градусов в группировке - 5 повт](https://youtu.be/zBTC1C51kro?t=17)

[12. Полный силовой подъем через вис спереди в полугоризонте - 5 повт](https://youtu.be/QKRPpWUJQCM?t=19)