**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 - 10 сек](https://youtu.be/c9cBeJGZFXQ?t=28)

[2. Вис спереди в положении лодочка ноги врозь - 12 сек](https://youtu.be/zamOPu1G_YY?t=81)

[3. Горизонт в полугоризонте - 10 сек](https://youtu.be/c9cBeJGZFXQ?t=28)

[4. Вис спереди в положении лодочка ноги врозь - 12 сек](https://youtu.be/zamOPu1G_YY?t=81)

[5. Подьем до Горизонта в полугоризонте - 10 повт](https://youtu.be/Qnp-DWzm6QU?t=39)

[6. Вытяжка в висе спреди ноги врозь - 12 повт](https://youtu.be/-BU1e8jsqVg?t=35)

[7. Подьем до Горизонта в полугоризонте - 10 повт](https://youtu.be/Qnp-DWzm6QU?t=39)

[8. Вытяжка в висе спреди ноги врозь - 12 повт](https://youtu.be/-BU1e8jsqVg?t=35)

[9. Отжимания в Горизонте до 90 градусов в диагональной группировке - 12 повт](https://youtu.be/zBTC1C51kro?t=6)

[10. Диван в полугоризонте - 12 сек](https://youtu.be/0_Kd2zvigdo?t=12)

[11. Отжимания в Горизонте до 90 градусов в диагональной группировке - 12 повт](https://youtu.be/zBTC1C51kro?t=6)

[12. Диван в полугоризонте - 12 сек](https://youtu.be/0_Kd2zvigdo?t=12)

Блок 2

[13. Стойка на руках на полу головой вперед - 40 сек](https://youtu.be/RFLMEVbygwo)

[14. Стойка на руках на полу головой вперед - 40 сек](https://youtu.be/RFLMEVbygwo)

[15. Стойка на руках в полугоризонте(согнутые ноги) - 20 сек](https://youtu.be/RFLMEVbygwo?t=173)

[16. Стойка на руках в полугоризонте(согнутые ноги) - 20 сек](https://youtu.be/RFLMEVbygwo?t=173)

[17. Инверт у стены с балансированием - 24 сек](https://youtu.be/Llr_0T7lWDA?t=80)

[18. Инверт у стены с балансированием - 24 сек](https://youtu.be/Llr_0T7lWDA?t=80)

День 2

Блок 1

[1. Горизонт в полугоризонте - 10 сек](https://youtu.be/c9cBeJGZFXQ?t=28)

[2. Вис спереди в положении лодочка ноги врозь - 12 сек](https://youtu.be/zamOPu1G_YY?t=81)

[3. Горизонт в полугоризонте - 10 сек](https://youtu.be/c9cBeJGZFXQ?t=28)

[4. Вис спереди в положении лодочка ноги врозь - 12 сек](https://youtu.be/zamOPu1G_YY?t=81)

[5. Полный подъем через вис сзади ноги врозь - 6 повт](https://youtu.be/gcRJ5q2gkpQ?t=32)

[6. Вытяжка в висе спреди ноги врозь - 12 повт](https://youtu.be/-BU1e8jsqVg?t=35)

[7. Полный подъем через вис сзади ноги врозь - 6 повт](https://youtu.be/gcRJ5q2gkpQ?t=32)

[8. Вытяжка в висе спреди ноги врозь - 12 повт](https://youtu.be/-BU1e8jsqVg?t=35)

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

[10. Диван в полугоризонте - 12 сек](https://youtu.be/0_Kd2zvigdo?t=12)

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

[12. Диван в полугоризонте - 12 сек](https://youtu.be/0_Kd2zvigdo?t=12)

Блок 2

[13. Стойка на руках на полу головой вперед - 40 сек](https://youtu.be/RFLMEVbygwo)

[14. Стойка на руках на полу головой вперед - 40 сек](https://youtu.be/RFLMEVbygwo)

[15. Инверт у стены - 60 сек](https://youtu.be/Llr_0T7lWDA?t=66)

[16. Инверт у стены - 60 сек](https://youtu.be/Llr_0T7lWDA?t=66)

[17. Инверт у стены с балансированием - 24 сек](https://youtu.be/Llr_0T7lWDA?t=80)

[18. Инверт у стены с балансированием - 24 сек](https://youtu.be/Llr_0T7lWDA?t=80)

День 3

Блок 1

[1. Самолет с упором на локти - 16 сек](https://youtu.be/uIjz7t4ZHO4?t=21)

[2. Вис спереди в положении лодочка ноги врозь - 12 сек](https://youtu.be/zamOPu1G_YY?t=81)

[3. Самолет с упором на локти - 16 сек](https://youtu.be/uIjz7t4ZHO4?t=21)

[4. Вис спереди в положении лодочка ноги врозь - 12 сек](https://youtu.be/zamOPu1G_YY?t=81)

[5. Подьем до виса сзади ноги вместе - 6 повт](https://youtu.be/6uObQEMZibY?t=35)

[6. Диван в полугоризонте - 12 сек](https://youtu.be/0_Kd2zvigdo?t=12)

[7. Подьем до виса сзади ноги вместе - 6 повт](https://youtu.be/6uObQEMZibY?t=35)

[8. Диван в полугоризонте - 12 сек](https://youtu.be/0_Kd2zvigdo?t=12)

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

[10. Вытяжка в висе спреди ноги врозь - 12 повт](https://youtu.be/-BU1e8jsqVg?t=35)

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

[12. Вытяжка в висе спреди ноги врозь - 12 повт](https://youtu.be/-BU1e8jsqVg?t=35)

Блок 2

[13. Стойка на руках на полу головой вперед - 40 сек](https://youtu.be/RFLMEVbygwo)

[14. Стойка на руках на полу головой вперед - 40 сек](https://youtu.be/RFLMEVbygwo)

[15. Стойка на руках в полугоризонте(согнутые ноги) - 20 сек](https://youtu.be/RFLMEVbygwo?t=173)

[16. Стойка на руках в полугоризонте(согнутые ноги) - 20 сек](https://youtu.be/RFLMEVbygwo?t=173)

[17. Инверт у стены с балансированием - 24 сек](https://youtu.be/Llr_0T7lWDA?t=80)

[18. Инверт у стены с балансированием - 24 сек](https://youtu.be/Llr_0T7lWDA?t=80)

День 4

Блок 1

[1. Горизонт ноги врозь в уголке - 10 сек](https://youtu.be/nTcaHq2HU5Q?t=872)

[2. Вис спереди в положении лодочка ноги врозь - 12 сек](https://youtu.be/zamOPu1G_YY?t=81)

[3. Горизонт ноги врозь в уголке - 10 сек](https://youtu.be/nTcaHq2HU5Q?t=872)

[4. Вис спереди в положении лодочка ноги врозь - 12 сек](https://youtu.be/zamOPu1G_YY?t=81)

[5. Подьем из Горизонта в группировке - 8 повт](https://youtu.be/92OM5kfw36o?t=30)

[6. Диван в полугоризонте - 12 сек](https://youtu.be/0_Kd2zvigdo?t=12)

[7. Подьем из Горизонта в группировке - 8 повт](https://youtu.be/92OM5kfw36o?t=30)

[8. Диван в полугоризонте - 12 сек](https://youtu.be/0_Kd2zvigdo?t=12)

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

[10. Вытяжка в висе спреди ноги врозь - 12 повт](https://youtu.be/-BU1e8jsqVg?t=35)

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

[12. Вытяжка в висе спреди ноги врозь - 12 повт](https://youtu.be/-BU1e8jsqVg?t=35)

Блок 2

[13. Стойка на руках на полу головой вперед - 40 сек](https://youtu.be/RFLMEVbygwo)

[14. Стойка на руках на полу головой вперед - 40 сек](https://youtu.be/RFLMEVbygwo)

[15. Инверт у стены с балансированием - 24 сек](https://youtu.be/Llr_0T7lWDA?t=80)

[16. Инверт у стены с балансированием - 24 сек](https://youtu.be/Llr_0T7lWDA?t=80)

[17. Стойка на руках в полугоризонте(согнутые ноги) - 20 сек](https://youtu.be/RFLMEVbygwo?t=173)

[18. Стойка на руках в полугоризонте(согнутые ноги) - 20 сек](https://youtu.be/RFLMEVbygwo?t=173)

День 5

Блок 1

[1. Горизонт в полугоризонте - 10 сек](https://youtu.be/c9cBeJGZFXQ?t=28)

[2. Вис спереди ноги вместе с закрытым тазом - 12 сек](https://youtu.be/zamOPu1G_YY?t=70)

[3. Горизонт в полугоризонте - 10 сек](https://youtu.be/c9cBeJGZFXQ?t=28)

[4. Вис спереди ноги вместе с закрытым тазом - 12 сек](https://youtu.be/zamOPu1G_YY?t=70)

[5. Отжимания в Горизонте до 90 градусов в группировке - 10 повт](https://youtu.be/zBTC1C51kro?t=17)

[6. Вытяжка в висе спреди ноги врозь - 12 повт](https://youtu.be/-BU1e8jsqVg?t=35)

[7. Отжимания в Горизонте до 90 градусов в группировке - 10 повт](https://youtu.be/zBTC1C51kro?t=17)

[8. Вытяжка в висе спреди ноги врозь - 12 повт](https://youtu.be/-BU1e8jsqVg?t=35)

[9. Подьем из Горизонта в группировке - 8 повт](https://youtu.be/92OM5kfw36o?t=30)

[10. Диван в полугоризонте - 12 сек](https://youtu.be/0_Kd2zvigdo?t=12)

[11. Подьем из Горизонта в группировке - 8 повт](https://youtu.be/92OM5kfw36o?t=30)

[12. Диван в полугоризонте - 12 сек](https://youtu.be/0_Kd2zvigdo?t=12)

Блок 2

[13. Стойка на руках на полу головой вперед - 40 сек](https://youtu.be/RFLMEVbygwo)

[14. Стойка на руках на полу головой вперед - 40 сек](https://youtu.be/RFLMEVbygwo)

[15. Инверт у стены - 60 сек](https://youtu.be/Llr_0T7lWDA?t=66)

[16. Инверт у стены - 60 сек](https://youtu.be/Llr_0T7lWDA?t=66)

[17. Стойка на руках в полугоризонте(согнутые ноги) - 20 сек](https://youtu.be/RFLMEVbygwo?t=173)

[18. Стойка на руках в полугоризонте(согнутые ноги) - 20 сек](https://youtu.be/RFLMEVbygwo?t=173)