**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 ноги вместе в уголке - 4 сек](https://youtu.be/pSeWWaBragw?t=14)

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

[3. Горизонт ноги вместе в уголке - 4 сек](https://youtu.be/pSeWWaBragw?t=14)

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

[5. Повороты в Горизонте в полугоризонте - 2 повт](https://youtu.be/PjQ1dw-eUwU?t=31)

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

[7. Повороты в Горизонте в полугоризонте - 2 повт](https://youtu.be/PjQ1dw-eUwU?t=31)

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

[9. Полный подъем через вис сзади ноги вместе - 2 повт](https://youtu.be/gcRJ5q2gkpQ?t=44)

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

[11. Полный подъем через вис сзади ноги вместе - 2 повт](https://youtu.be/gcRJ5q2gkpQ?t=44)

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

День 2

Блок 1

[1. Диагональный упор ноги врозь(стойка Деласала) - 5 сек](https://youtu.be/nTcaHq2HU5Q?t=1322)

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

[3. Диагональный упор ноги врозь(стойка Деласала) - 5 сек](https://youtu.be/nTcaHq2HU5Q?t=1322)

[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 полугоризонте - 4 повт](https://youtu.be/zBTC1C51kro?t=31)

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

[7. Отжимания в Горизонте до 90 градусов в полугоризонте - 4 повт](https://youtu.be/zBTC1C51kro?t=31)

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

[9. Маятник в Горизонте ноги вместе - 3 повт](https://youtu.be/UjRLhd6jt5c?t=71)

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

[11. Маятник в Горизонте ноги вместе - 3 повт](https://youtu.be/UjRLhd6jt5c?t=71)

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

День 3

Блок 1

[1. Горизонт ноги врозь с закрытым тазом - 4 сек](https://youtu.be/c9cBeJGZFXQ?t=36)

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

[3. Горизонт ноги врозь с закрытым тазом - 4 сек](https://youtu.be/c9cBeJGZFXQ?t=36)

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

[5. Подьем из виса сзади ноги вместе - 3 повт](https://youtu.be/TSDt5lr3RRE?t=44)

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

[7. Подьем из виса сзади ноги вместе - 3 повт](https://youtu.be/TSDt5lr3RRE?t=44)

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

[9. Подьем из Горизонта в полугоризонте - 3 повт](https://youtu.be/92OM5kfw36o?t=53)

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

[11. Подьем из Горизонта в полугоризонте - 3 повт](https://youtu.be/92OM5kfw36o?t=53)

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

День 4

Блок 1

[1. Диагональный упор ноги врозь(стойка Деласала) - 5 сек](https://youtu.be/nTcaHq2HU5Q?t=1322)

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

[3. Диагональный упор ноги врозь(стойка Деласала) - 5 сек](https://youtu.be/nTcaHq2HU5Q?t=1322)

[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 полугоризонте - 4 повт](https://youtu.be/zBTC1C51kro?t=31)

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

[7. Отжимания в Горизонте до 90 градусов в полугоризонте - 4 повт](https://youtu.be/zBTC1C51kro?t=31)

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

[9. Повороты в Горизонте в полугоризонте - 2 повт](https://youtu.be/PjQ1dw-eUwU?t=31)

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

[11. Повороты в Горизонте в полугоризонте - 2 повт](https://youtu.be/PjQ1dw-eUwU?t=31)

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

День 5

Блок 1

[1. Самолет в группировке - 7 сек](https://youtu.be/uIjz7t4ZHO4?t=35)

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

[3. Самолет в группировке - 7 сек](https://youtu.be/uIjz7t4ZHO4?t=35)

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

[5. Подьем из виса сзади ноги вместе - 3 повт](https://youtu.be/TSDt5lr3RRE?t=44)

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

[7. Подьем из виса сзади ноги вместе - 3 повт](https://youtu.be/TSDt5lr3RRE?t=44)

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

[9. Полный подъем через вис сзади ноги вместе - 2 повт](https://youtu.be/gcRJ5q2gkpQ?t=44)

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

[11. Полный подъем через вис сзади ноги вместе - 2 повт](https://youtu.be/gcRJ5q2gkpQ?t=44)

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