**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. Самолет ноги вместе - 6 сек](https://youtu.be/uIjz7t4ZHO4?t=100)

[2. Вис спереди ноги вместе - 21 сек](https://youtu.be/zamOPu1G_YY?t=88)

[3. Самолет ноги вместе - 6 сек](https://youtu.be/uIjz7t4ZHO4?t=100)

[4. Вис спереди ноги вместе - 21 сек](https://youtu.be/zamOPu1G_YY?t=88)

[5. Полный подъем в стойку через Горизонт ноги вместе - 2 повт](https://youtu.be/uLYBpRiVQFs?t=87)

[6. Диван в полугоризонте одна нога впереди - 9 сек](https://youtu.be/0_Kd2zvigdo?t=24)

[7. Полный подъем в стойку через Горизонт ноги вместе - 2 повт](https://youtu.be/uLYBpRiVQFs?t=87)

[8. Диван в полугоризонте одна нога впереди - 9 сек](https://youtu.be/0_Kd2zvigdo?t=24)

[9. Вытяжка в Горизонте ноги вместе - 8 повт](https://youtu.be/gJ8SHWK-aQs?t=93)

[10. Подьем из виса спреди ноги вместе - 6 повт](https://youtu.be/HfRZwgS9gZA?t=61)

[11. Вытяжка в Горизонте ноги вместе - 8 повт](https://youtu.be/gJ8SHWK-aQs?t=93)

[12. Подьем из виса спреди ноги вместе - 6 повт](https://youtu.be/HfRZwgS9gZA?t=61)

День 2

Блок 1

[1. Горизонт ноги вместе - 12 сек](https://youtu.be/c9cBeJGZFXQ?t=53)

[2. Вис спереди ноги вместе - 21 сек](https://youtu.be/zamOPu1G_YY?t=88)

[3. Горизонт ноги вместе - 12 сек](https://youtu.be/c9cBeJGZFXQ?t=53)

[4. Вис спереди ноги вместе - 21 сек](https://youtu.be/zamOPu1G_YY?t=88)

[5. Отжимания в Горизонте до 90 градусов ноги вместе - 8 повт](https://youtu.be/zBTC1C51kro?t=90)

[6. Полный силовой подъем через вис спереди ноги вместе - 3 повт](https://youtu.be/QKRPpWUJQCM?t=46)

[7. Отжимания в Горизонте до 90 градусов ноги вместе - 8 повт](https://youtu.be/zBTC1C51kro?t=90)

[8. Полный силовой подъем через вис спереди ноги вместе - 3 повт](https://youtu.be/QKRPpWUJQCM?t=46)

[9. Полный подъем в стойку через Горизонт ноги вместе - 2 повт](https://youtu.be/uLYBpRiVQFs?t=87)

[10. Смещение на одну руку в висе спреди ноги вместе - 3 повт](https://youtu.be/jcvPe1EVOVY?t=51)

[11. Полный подъем в стойку через Горизонт ноги вместе - 2 повт](https://youtu.be/uLYBpRiVQFs?t=87)

[12. Смещение на одну руку в висе спреди ноги вместе - 3 повт](https://youtu.be/jcvPe1EVOVY?t=51)

День 3

Блок 1

[1. Самолет ноги вместе - 6 сек](https://youtu.be/uIjz7t4ZHO4?t=100)

[2. Вис спереди ноги вместе - 21 сек](https://youtu.be/zamOPu1G_YY?t=88)

[3. Самолет ноги вместе - 6 сек](https://youtu.be/uIjz7t4ZHO4?t=100)

[4. Вис спереди ноги вместе - 21 сек](https://youtu.be/zamOPu1G_YY?t=88)

[5. Подьем из Горизонта ноги вместе - 4 повт](https://youtu.be/92OM5kfw36o?t=97)

[6. Подьем из виса спреди ноги вместе - 6 повт](https://youtu.be/HfRZwgS9gZA?t=61)

[7. Подьем из Горизонта ноги вместе - 4 повт](https://youtu.be/92OM5kfw36o?t=97)

[8. Подьем из виса спреди ноги вместе - 6 повт](https://youtu.be/HfRZwgS9gZA?t=61)

[9. Отжимания в Горизонте до 90 градусов ноги вместе - 8 повт](https://youtu.be/zBTC1C51kro?t=90)

[10. Диван в полугоризонте одна нога впереди - 9 сек](https://youtu.be/0_Kd2zvigdo?t=24)

[11. Отжимания в Горизонте до 90 градусов ноги вместе - 8 повт](https://youtu.be/zBTC1C51kro?t=90)

[12. Диван в полугоризонте одна нога впереди - 9 сек](https://youtu.be/0_Kd2zvigdo?t=24)

День 4

Блок 1

[1. Горизонт ноги вместе - 12 сек](https://youtu.be/c9cBeJGZFXQ?t=53)

[2. Вис спереди ноги вместе - 21 сек](https://youtu.be/zamOPu1G_YY?t=88)

[3. Горизонт ноги вместе - 12 сек](https://youtu.be/c9cBeJGZFXQ?t=53)

[4. Вис спереди ноги вместе - 21 сек](https://youtu.be/zamOPu1G_YY?t=88)

[5. Вытяжка в Горизонте ноги вместе - 8 повт](https://youtu.be/gJ8SHWK-aQs?t=93)

[6. Повороты в висе спреди ноги вместе - 3 повт](https://youtu.be/RN4ZoHzrjZc?t=42)

[7. Вытяжка в Горизонте ноги вместе - 8 повт](https://youtu.be/gJ8SHWK-aQs?t=93)

[8. Повороты в висе спреди ноги вместе - 3 повт](https://youtu.be/RN4ZoHzrjZc?t=42)

[9. Полный подъем в стойку через Горизонт ноги вместе - 2 повт](https://youtu.be/uLYBpRiVQFs?t=87)

[10. Подьем из виса спреди ноги вместе - 6 повт](https://youtu.be/HfRZwgS9gZA?t=61)

[11. Полный подъем в стойку через Горизонт ноги вместе - 2 повт](https://youtu.be/uLYBpRiVQFs?t=87)

[12. Подьем из виса спреди ноги вместе - 6 повт](https://youtu.be/HfRZwgS9gZA?t=61)

День 5

Блок 1

[1. Самолет ноги вместе - 6 сек](https://youtu.be/uIjz7t4ZHO4?t=100)

[2. Вис спереди ноги вместе - 21 сек](https://youtu.be/zamOPu1G_YY?t=88)

[3. Самолет ноги вместе - 6 сек](https://youtu.be/uIjz7t4ZHO4?t=100)

[4. Вис спереди ноги вместе - 21 сек](https://youtu.be/zamOPu1G_YY?t=88)

[5. Повороты в Горизонте ноги вместе - 4 повт](https://youtu.be/PjQ1dw-eUwU?t=54)

[6. Полный подъем через вис спереди ноги вместе - 6 повт](https://youtu.be/b1c1u9Sp7Ho?t=74)

[7. Повороты в Горизонте ноги вместе - 4 повт](https://youtu.be/PjQ1dw-eUwU?t=54)

[8. Полный подъем через вис спереди ноги вместе - 6 повт](https://youtu.be/b1c1u9Sp7Ho?t=74)

[9. Полный подъем в стойку через Горизонт ноги вместе - 2 повт](https://youtu.be/uLYBpRiVQFs?t=87)

[10. Диван в полугоризонте одна нога впереди - 9 сек](https://youtu.be/0_Kd2zvigdo?t=24)

[11. Полный подъем в стойку через Горизонт ноги вместе - 2 повт](https://youtu.be/uLYBpRiVQFs?t=87)

[12. Диван в полугоризонте одна нога впереди - 9 сек](https://youtu.be/0_Kd2zvigdo?t=24)