**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 - 2 сек](https://youtu.be/c9cBeJGZFXQ?t=53)

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

[3. Горизонт ноги вместе - 2 сек](https://youtu.be/c9cBeJGZFXQ?t=53)

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

[5. Повороты в Горизонте ноги врозь - 1 повт](https://youtu.be/PjQ1dw-eUwU?t=43)

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

[7. Повороты в Горизонте ноги врозь - 1 повт](https://youtu.be/PjQ1dw-eUwU?t=43)

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

[9. Отжимания в Горизонте до 90 градусов ноги врозь - 3 повт](https://youtu.be/zBTC1C51kro?t=68)

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

[11. Отжимания в Горизонте до 90 градусов ноги врозь - 3 повт](https://youtu.be/zBTC1C51kro?t=68)

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

Блок 2

[13. Стойка на руках на полу головой вперед - 20 сек](https://youtu.be/RFLMEVbygwo)

[14. Стойка на руках на полу головой вперед - 20 сек](https://youtu.be/RFLMEVbygwo)

[15. Инверт у стены с балансированием - 12 сек](https://youtu.be/Llr_0T7lWDA?t=80)

[16. Инверт у стены с балансированием - 12 сек](https://youtu.be/Llr_0T7lWDA?t=80)

[17. Стойка на руках в полугоризонте(согнутые ноги) - 10 сек](https://youtu.be/RFLMEVbygwo?t=173)

[18. Стойка на руках в полугоризонте(согнутые ноги) - 10 сек](https://youtu.be/RFLMEVbygwo?t=173)

День 2

Блок 1

[1. Горизонт ноги вместе - 2 сек](https://youtu.be/c9cBeJGZFXQ?t=53)

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

[3. Горизонт ноги вместе - 2 сек](https://youtu.be/c9cBeJGZFXQ?t=53)

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

[5. Вытяжка в Горизонте ноги врозь - 4 повт](https://youtu.be/gJ8SHWK-aQs?t=75)

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

[7. Вытяжка в Горизонте ноги врозь - 4 повт](https://youtu.be/gJ8SHWK-aQs?t=75)

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

[9. Подьем из Горизонта ноги врозь - 2 повт](https://youtu.be/92OM5kfw36o?t=62)

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

[11. Подьем из Горизонта ноги врозь - 2 повт](https://youtu.be/92OM5kfw36o?t=62)

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

Блок 2

[13. Стойка на руках на полу головой вперед - 20 сек](https://youtu.be/RFLMEVbygwo)

[14. Стойка на руках на полу головой вперед - 20 сек](https://youtu.be/RFLMEVbygwo)

[15. Инверт у стены с балансированием - 12 сек](https://youtu.be/Llr_0T7lWDA?t=80)

[16. Инверт у стены с балансированием - 12 сек](https://youtu.be/Llr_0T7lWDA?t=80)

[17. Инверт у стены - 30 сек](https://youtu.be/Llr_0T7lWDA?t=66)

[18. Инверт у стены - 30 сек](https://youtu.be/Llr_0T7lWDA?t=66)

День 3

Блок 1

[1. Горизонт ноги вместе - 2 сек](https://youtu.be/c9cBeJGZFXQ?t=53)

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

[3. Горизонт ноги вместе - 2 сек](https://youtu.be/c9cBeJGZFXQ?t=53)

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

[5. Повороты в Горизонте ноги врозь - 1 повт](https://youtu.be/PjQ1dw-eUwU?t=43)

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

[7. Повороты в Горизонте ноги врозь - 1 повт](https://youtu.be/PjQ1dw-eUwU?t=43)

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

[9. Отжимания в Горизонте до 90 градусов ноги врозь - 3 повт](https://youtu.be/zBTC1C51kro?t=68)

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

[11. Отжимания в Горизонте до 90 градусов ноги врозь - 3 повт](https://youtu.be/zBTC1C51kro?t=68)

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

Блок 2

[13. Стойка на руках на полу головой вперед - 20 сек](https://youtu.be/RFLMEVbygwo)

[14. Стойка на руках на полу головой вперед - 20 сек](https://youtu.be/RFLMEVbygwo)

[15. Инверт у стены с балансированием - 12 сек](https://youtu.be/Llr_0T7lWDA?t=80)

[16. Инверт у стены с балансированием - 12 сек](https://youtu.be/Llr_0T7lWDA?t=80)

[17. Инверт у стены - 30 сек](https://youtu.be/Llr_0T7lWDA?t=66)

[18. Инверт у стены - 30 сек](https://youtu.be/Llr_0T7lWDA?t=66)

День 4

Блок 1

[1. Горизонт ноги вместе - 2 сек](https://youtu.be/c9cBeJGZFXQ?t=53)

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

[3. Горизонт ноги вместе - 2 сек](https://youtu.be/c9cBeJGZFXQ?t=53)

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

[5. Вытяжка в Горизонте ноги врозь - 4 повт](https://youtu.be/gJ8SHWK-aQs?t=75)

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

[7. Вытяжка в Горизонте ноги врозь - 4 повт](https://youtu.be/gJ8SHWK-aQs?t=75)

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

[9. Подьем из Горизонта ноги врозь - 2 повт](https://youtu.be/92OM5kfw36o?t=62)

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

[11. Подьем из Горизонта ноги врозь - 2 повт](https://youtu.be/92OM5kfw36o?t=62)

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

Блок 2

[13. Стойка на руках на полу головой вперед - 20 сек](https://youtu.be/RFLMEVbygwo)

[14. Стойка на руках на полу головой вперед - 20 сек](https://youtu.be/RFLMEVbygwo)

[15. Инверт у стены с балансированием - 12 сек](https://youtu.be/Llr_0T7lWDA?t=80)

[16. Инверт у стены с балансированием - 12 сек](https://youtu.be/Llr_0T7lWDA?t=80)

[17. Инверт у стены - 30 сек](https://youtu.be/Llr_0T7lWDA?t=66)

[18. Инверт у стены - 30 сек](https://youtu.be/Llr_0T7lWDA?t=66)

День 5

Блок 1

[1. Горизонт ноги вместе - 2 сек](https://youtu.be/c9cBeJGZFXQ?t=53)

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

[3. Горизонт ноги вместе - 2 сек](https://youtu.be/c9cBeJGZFXQ?t=53)

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

[5. Повороты в Горизонте ноги врозь - 1 повт](https://youtu.be/PjQ1dw-eUwU?t=43)

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

[7. Повороты в Горизонте ноги врозь - 1 повт](https://youtu.be/PjQ1dw-eUwU?t=43)

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

[9. Подьем до Горизонта ноги вместе - 3 повт](https://youtu.be/Qnp-DWzm6QU?t=82)

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

[11. Подьем до Горизонта ноги вместе - 3 повт](https://youtu.be/Qnp-DWzm6QU?t=82)

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

Блок 2

[13. Стойка на руках на полу головой вперед - 20 сек](https://youtu.be/RFLMEVbygwo)

[14. Стойка на руках на полу головой вперед - 20 сек](https://youtu.be/RFLMEVbygwo)

[15. Инверт у стены - 30 сек](https://youtu.be/Llr_0T7lWDA?t=66)

[16. Инверт у стены - 30 сек](https://youtu.be/Llr_0T7lWDA?t=66)

[17. Инверт у стены с балансированием - 12 сек](https://youtu.be/Llr_0T7lWDA?t=80)

[18. Инверт у стены с балансированием - 12 сек](https://youtu.be/Llr_0T7lWDA?t=80)