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

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

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

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

[5. Маятник в Горизонте ноги врозь - 4 повт](https://youtu.be/UjRLhd6jt5c?t=53)

[6. Маятник в Горизонте ноги врозь - 4 повт](https://youtu.be/UjRLhd6jt5c?t=53)

День 2

Блок 1

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

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

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

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

[5. Полный подъем в стойку через Горизонт в группировке - 3 повт](https://youtu.be/uLYBpRiVQFs?t=29)

[6. Полный подъем в стойку через Горизонт в группировке - 3 повт](https://youtu.be/uLYBpRiVQFs?t=29)

День 3

Блок 1

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

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

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

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

[5. Полный подъем в стойку через Горизонт в группировке - 3 повт](https://youtu.be/uLYBpRiVQFs?t=29)

[6. Полный подъем в стойку через Горизонт в группировке - 3 повт](https://youtu.be/uLYBpRiVQFs?t=29)

День 4

Блок 1

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

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

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

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

[5. Полный подъем в стойку через Горизонт в группировке - 3 повт](https://youtu.be/uLYBpRiVQFs?t=29)

[6. Полный подъем в стойку через Горизонт в группировке - 3 повт](https://youtu.be/uLYBpRiVQFs?t=29)

День 5

Блок 1

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

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

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

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

[5. Маятник в Горизонте ноги врозь - 4 повт](https://youtu.be/UjRLhd6jt5c?t=53)

[6. Маятник в Горизонте ноги врозь - 4 повт](https://youtu.be/UjRLhd6jt5c?t=53)