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

[2. Горизонт ноги вместе - 4 сек](https://youtu.be/c9cBeJGZFXQ?t=53)

[3. Повороты в Горизонте ноги врозь - 2 повт](https://youtu.be/PjQ1dw-eUwU?t=43)

[4. Повороты в Горизонте ноги врозь - 2 повт](https://youtu.be/PjQ1dw-eUwU?t=43)

[5. Вытяжка в Горизонте ноги врозь - 8 повт](https://youtu.be/gJ8SHWK-aQs?t=75)

[6. Вытяжка в Горизонте ноги врозь - 8 повт](https://youtu.be/gJ8SHWK-aQs?t=75)

Блок 2

[7. Стойка на руках на полу головой вперед - 60 сек](https://youtu.be/RFLMEVbygwo)

[8. Стойка на руках на полу головой вперед - 60 сек](https://youtu.be/RFLMEVbygwo)

[9. Инверт у стены - 90 сек](https://youtu.be/Llr_0T7lWDA?t=66)

[10. Инверт у стены - 90 сек](https://youtu.be/Llr_0T7lWDA?t=66)

[11. Инверт у стены с балансированием - 36 сек](https://youtu.be/Llr_0T7lWDA?t=80)

[12. Инверт у стены с балансированием - 36 сек](https://youtu.be/Llr_0T7lWDA?t=80)

День 2

Блок 1

[1. Горизонт ноги вместе - 4 сек](https://youtu.be/c9cBeJGZFXQ?t=53)

[2. Горизонт ноги вместе - 4 сек](https://youtu.be/c9cBeJGZFXQ?t=53)

[3. Подьем до Горизонта ноги вместе - 6 повт](https://youtu.be/Qnp-DWzm6QU?t=82)

[4. Подьем до Горизонта ноги вместе - 6 повт](https://youtu.be/Qnp-DWzm6QU?t=82)

[5. Повороты в Горизонте ноги врозь - 2 повт](https://youtu.be/PjQ1dw-eUwU?t=43)

[6. Повороты в Горизонте ноги врозь - 2 повт](https://youtu.be/PjQ1dw-eUwU?t=43)

Блок 2

[7. Стойка на руках на полу головой вперед - 60 сек](https://youtu.be/RFLMEVbygwo)

[8. Стойка на руках на полу головой вперед - 60 сек](https://youtu.be/RFLMEVbygwo)

[9. Инверт у стены - 90 сек](https://youtu.be/Llr_0T7lWDA?t=66)

[10. Инверт у стены - 90 сек](https://youtu.be/Llr_0T7lWDA?t=66)

[11. Инверт у стены с балансированием - 36 сек](https://youtu.be/Llr_0T7lWDA?t=80)

[12. Инверт у стены с балансированием - 36 сек](https://youtu.be/Llr_0T7lWDA?t=80)

День 3

Блок 1

[1. Горизонт ноги вместе - 4 сек](https://youtu.be/c9cBeJGZFXQ?t=53)

[2. Горизонт ноги вместе - 4 сек](https://youtu.be/c9cBeJGZFXQ?t=53)

[3. Отжимания в Горизонте до 90 градусов ноги врозь - 6 повт](https://youtu.be/zBTC1C51kro?t=68)

[4. Отжимания в Горизонте до 90 градусов ноги врозь - 6 повт](https://youtu.be/zBTC1C51kro?t=68)

[5. Вытяжка в Горизонте ноги врозь - 8 повт](https://youtu.be/gJ8SHWK-aQs?t=75)

[6. Вытяжка в Горизонте ноги врозь - 8 повт](https://youtu.be/gJ8SHWK-aQs?t=75)

Блок 2

[7. Стойка на руках на полу головой вперед - 60 сек](https://youtu.be/RFLMEVbygwo)

[8. Стойка на руках на полу головой вперед - 60 сек](https://youtu.be/RFLMEVbygwo)

[9. Стойка на руках в полугоризонте(согнутые ноги) - 30 сек](https://youtu.be/RFLMEVbygwo?t=173)

[10. Стойка на руках в полугоризонте(согнутые ноги) - 30 сек](https://youtu.be/RFLMEVbygwo?t=173)

[11. Инверт у стены с балансированием - 36 сек](https://youtu.be/Llr_0T7lWDA?t=80)

[12. Инверт у стены с балансированием - 36 сек](https://youtu.be/Llr_0T7lWDA?t=80)

День 4

Блок 1

[1. Горизонт ноги вместе - 4 сек](https://youtu.be/c9cBeJGZFXQ?t=53)

[2. Горизонт ноги вместе - 4 сек](https://youtu.be/c9cBeJGZFXQ?t=53)

[3. Вытяжка в Горизонте ноги врозь - 8 повт](https://youtu.be/gJ8SHWK-aQs?t=75)

[4. Вытяжка в Горизонте ноги врозь - 8 повт](https://youtu.be/gJ8SHWK-aQs?t=75)

[5. Отжимания в Горизонте до 90 градусов ноги врозь - 6 повт](https://youtu.be/zBTC1C51kro?t=68)

[6. Отжимания в Горизонте до 90 градусов ноги врозь - 6 повт](https://youtu.be/zBTC1C51kro?t=68)

Блок 2

[7. Стойка на руках на полу головой вперед - 60 сек](https://youtu.be/RFLMEVbygwo)

[8. Стойка на руках на полу головой вперед - 60 сек](https://youtu.be/RFLMEVbygwo)

[9. Стойка на руках в полугоризонте(согнутые ноги) - 30 сек](https://youtu.be/RFLMEVbygwo?t=173)

[10. Стойка на руках в полугоризонте(согнутые ноги) - 30 сек](https://youtu.be/RFLMEVbygwo?t=173)

[11. Инверт у стены с балансированием - 36 сек](https://youtu.be/Llr_0T7lWDA?t=80)

[12. Инверт у стены с балансированием - 36 сек](https://youtu.be/Llr_0T7lWDA?t=80)

День 5

Блок 1

[1. Горизонт ноги вместе - 4 сек](https://youtu.be/c9cBeJGZFXQ?t=53)

[2. Горизонт ноги вместе - 4 сек](https://youtu.be/c9cBeJGZFXQ?t=53)

[3. Вытяжка в Горизонте ноги врозь - 8 повт](https://youtu.be/gJ8SHWK-aQs?t=75)

[4. Вытяжка в Горизонте ноги врозь - 8 повт](https://youtu.be/gJ8SHWK-aQs?t=75)

[5. Подьем до Горизонта ноги вместе - 6 повт](https://youtu.be/Qnp-DWzm6QU?t=82)

[6. Подьем до Горизонта ноги вместе - 6 повт](https://youtu.be/Qnp-DWzm6QU?t=82)

Блок 2

[7. Стойка на руках на полу головой вперед - 60 сек](https://youtu.be/RFLMEVbygwo)

[8. Стойка на руках на полу головой вперед - 60 сек](https://youtu.be/RFLMEVbygwo)

[9. Инверт у стены - 90 сек](https://youtu.be/Llr_0T7lWDA?t=66)

[10. Инверт у стены - 90 сек](https://youtu.be/Llr_0T7lWDA?t=66)

[11. Инверт у стены с балансированием - 36 сек](https://youtu.be/Llr_0T7lWDA?t=80)

[12. Инверт у стены с балансированием - 36 сек](https://youtu.be/Llr_0T7lWDA?t=80)