**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. Вис спереди в наклоне углом ноги вместе - 16 сек](https://youtu.be/pSeWWaBragw?t=6)

[2. Вис спереди в наклоне углом ноги вместе - 16 сек](https://youtu.be/pSeWWaBragw?t=6)

[3. Повороты в висе спреди в группировке - 12 повт](https://youtu.be/RN4ZoHzrjZc?t=10)

[4. Повороты в висе спреди в группировке - 12 повт](https://youtu.be/RN4ZoHzrjZc?t=10)

[5. Полный подъем через вис спереди в группировке - 14 повт](https://youtu.be/b1c1u9Sp7Ho?t=29)

[6. Полный подъем через вис спереди в группировке - 14 повт](https://youtu.be/b1c1u9Sp7Ho?t=29)

Блок 2

[7. Стойка на руках спиной к стене - 40 сек](https://youtu.be/KYwqTpnQn2E?t=35)

[8. Стойка на руках спиной к стене - 40 сек](https://youtu.be/KYwqTpnQn2E?t=35)

[9. Планка на руках - 40 сек](https://youtu.be/pSeWWaBragw?t=20)

[10. Планка на руках - 40 сек](https://youtu.be/pSeWWaBragw?t=20)

[11. Мост - 40 сек](https://youtu.be/jBi8jzzElTE?t=2882)

[12. Мост - 40 сек](https://youtu.be/jBi8jzzElTE?t=2882)

День 2

Блок 1

[1. Вис спереди в наклоне углом ноги вместе - 16 сек](https://youtu.be/pSeWWaBragw?t=6)

[2. Вис спереди в наклоне углом ноги вместе - 16 сек](https://youtu.be/pSeWWaBragw?t=6)

[3. Вытяжка в висе спреди в полугоризонте - 14 повт](https://youtu.be/-BU1e8jsqVg?t=21)

[4. Вытяжка в висе спреди в полугоризонте - 14 повт](https://youtu.be/-BU1e8jsqVg?t=21)

[5. Уголок с согнутыми ногами - 16 сек](https://youtu.be/KJFW2rnownQ?t=3)

[6. Уголок с согнутыми ногами - 16 сек](https://youtu.be/KJFW2rnownQ?t=3)

Блок 2

[7. Стойка на руках спиной к стене - 40 сек](https://youtu.be/KYwqTpnQn2E?t=35)

[8. Стойка на руках спиной к стене - 40 сек](https://youtu.be/KYwqTpnQn2E?t=35)

[9. Мост - 40 сек](https://youtu.be/jBi8jzzElTE?t=2882)

[10. Мост - 40 сек](https://youtu.be/jBi8jzzElTE?t=2882)

[11. Планка на руках - 40 сек](https://youtu.be/pSeWWaBragw?t=20)

[12. Планка на руках - 40 сек](https://youtu.be/pSeWWaBragw?t=20)

День 3

Блок 1

[1. Вис спереди в наклоне углом ноги вместе - 16 сек](https://youtu.be/pSeWWaBragw?t=6)

[2. Вис спереди в наклоне углом ноги вместе - 16 сек](https://youtu.be/pSeWWaBragw?t=6)

[3. Полный подъем через вис спереди в группировке - 14 повт](https://youtu.be/b1c1u9Sp7Ho?t=29)

[4. Полный подъем через вис спереди в группировке - 14 повт](https://youtu.be/b1c1u9Sp7Ho?t=29)

[5. Подьем из виса спреди в группировке - 14 повт](https://youtu.be/HfRZwgS9gZA?t=16)

[6. Подьем из виса спреди в группировке - 14 повт](https://youtu.be/HfRZwgS9gZA?t=16)

Блок 2

[7. Стойка на руках спиной к стене - 40 сек](https://youtu.be/KYwqTpnQn2E?t=35)

[8. Стойка на руках спиной к стене - 40 сек](https://youtu.be/KYwqTpnQn2E?t=35)

[9. Мост для инверта - 20 сек](https://youtu.be/Llr_0T7lWDA?t=28)

[10. Мост для инверта - 20 сек](https://youtu.be/Llr_0T7lWDA?t=28)

[11. Планка на руках - 40 сек](https://youtu.be/pSeWWaBragw?t=20)

[12. Планка на руках - 40 сек](https://youtu.be/pSeWWaBragw?t=20)

День 4

Блок 1

[1. Вис спереди в полугоризонте - 16 сек](https://youtu.be/zamOPu1G_YY?t=50)

[2. Вис спереди в полугоризонте - 16 сек](https://youtu.be/zamOPu1G_YY?t=50)

[3. Повороты в висе спреди в группировке - 12 повт](https://youtu.be/RN4ZoHzrjZc?t=10)

[4. Повороты в висе спреди в группировке - 12 повт](https://youtu.be/RN4ZoHzrjZc?t=10)

[5. Подтягивания в висе спреди до 90 градусов в группировке - 14 повт](https://youtu.be/gbnhuJF6ypU?t=15)

[6. Подтягивания в висе спреди до 90 градусов в группировке - 14 повт](https://youtu.be/gbnhuJF6ypU?t=15)

Блок 2

[7. Стойка на руках спиной к стене - 40 сек](https://youtu.be/KYwqTpnQn2E?t=35)

[8. Стойка на руках спиной к стене - 40 сек](https://youtu.be/KYwqTpnQn2E?t=35)

[9. Мост - 40 сек](https://youtu.be/jBi8jzzElTE?t=2882)

[10. Мост - 40 сек](https://youtu.be/jBi8jzzElTE?t=2882)

[11. Планка на руках - 40 сек](https://youtu.be/pSeWWaBragw?t=20)

[12. Планка на руках - 40 сек](https://youtu.be/pSeWWaBragw?t=20)

День 5

Блок 1

[1. Вис спереди в полугоризонте - 16 сек](https://youtu.be/zamOPu1G_YY?t=50)

[2. Вис спереди в полугоризонте - 16 сек](https://youtu.be/zamOPu1G_YY?t=50)

[3. Полный подъем через вис спереди в группировке - 14 повт](https://youtu.be/b1c1u9Sp7Ho?t=29)

[4. Полный подъем через вис спереди в группировке - 14 повт](https://youtu.be/b1c1u9Sp7Ho?t=29)

[5. Подьем из виса спреди в группировке - 14 повт](https://youtu.be/HfRZwgS9gZA?t=16)

[6. Подьем из виса спреди в группировке - 14 повт](https://youtu.be/HfRZwgS9gZA?t=16)

Блок 2

[7. Стойка на руках спиной к стене - 40 сек](https://youtu.be/KYwqTpnQn2E?t=35)

[8. Стойка на руках спиной к стене - 40 сек](https://youtu.be/KYwqTpnQn2E?t=35)

[9. Мост - 40 сек](https://youtu.be/jBi8jzzElTE?t=2882)

[10. Мост - 40 сек](https://youtu.be/jBi8jzzElTE?t=2882)

[11. Мост для инверта - 20 сек](https://youtu.be/Llr_0T7lWDA?t=28)

[12. Мост для инверта - 20 сек](https://youtu.be/Llr_0T7lWDA?t=28)