**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 - 6 сек](https://youtu.be/c9cBeJGZFXQ?t=43)

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

[3. Горизонт ноги врозь - 6 сек](https://youtu.be/c9cBeJGZFXQ?t=43)

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

[5. Полный подъем в стойку через Горизонт в полугоризонте - 4 повт](https://youtu.be/uLYBpRiVQFs?t=43)

[6. Подьем из виса спреди в полугоризонте одна нога спереди - 4 повт](https://youtu.be/HfRZwgS9gZA?t=46)

[7. Полный подъем в стойку через Горизонт в полугоризонте - 4 повт](https://youtu.be/uLYBpRiVQFs?t=43)

[8. Подьем из виса спреди в полугоризонте одна нога спереди - 4 повт](https://youtu.be/HfRZwgS9gZA?t=46)

[9. Подьем до Горизонта ноги врозь - 8 повт](https://youtu.be/Qnp-DWzm6QU?t=64)

[10. Вытяжка в висе спреди ноги вместе - 4 повт](https://youtu.be/-BU1e8jsqVg?t=41)

[11. Подьем до Горизонта ноги врозь - 8 повт](https://youtu.be/Qnp-DWzm6QU?t=64)

[12. Вытяжка в висе спреди ноги вместе - 4 повт](https://youtu.be/-BU1e8jsqVg?t=41)

День 2

Блок 1

[1. Диагональный упор ноги вместе(стойка Деласала) - 6 сек](https://youtu.be/pSeWWaBragw?t=29)

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

[3. Диагональный упор ноги вместе(стойка Деласала) - 6 сек](https://youtu.be/pSeWWaBragw?t=29)

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

[5. Подьем до Горизонта ноги врозь - 8 повт](https://youtu.be/Qnp-DWzm6QU?t=64)

[6. Вытяжка в висе спреди ноги вместе - 4 повт](https://youtu.be/-BU1e8jsqVg?t=41)

[7. Подьем до Горизонта ноги врозь - 8 повт](https://youtu.be/Qnp-DWzm6QU?t=64)

[8. Вытяжка в висе спреди ноги вместе - 4 повт](https://youtu.be/-BU1e8jsqVg?t=41)

[9. Полный подъем в стойку через Горизонт в полугоризонте - 4 повт](https://youtu.be/uLYBpRiVQFs?t=43)

[10. Диван ноги вместе под 45 градусов - 3 сек](https://youtu.be/0_Kd2zvigdo?t=18)

[11. Полный подъем в стойку через Горизонт в полугоризонте - 4 повт](https://youtu.be/uLYBpRiVQFs?t=43)

[12. Диван ноги вместе под 45 градусов - 3 сек](https://youtu.be/0_Kd2zvigdo?t=18)

День 3

Блок 1

[1. Диагональный упор ноги вместе(стойка Деласала) - 6 сек](https://youtu.be/pSeWWaBragw?t=29)

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

[3. Диагональный упор ноги вместе(стойка Деласала) - 6 сек](https://youtu.be/pSeWWaBragw?t=29)

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

[5. Полный подъем в стойку через Горизонт в полугоризонте - 4 повт](https://youtu.be/uLYBpRiVQFs?t=43)

[6. Диван ноги вместе под 45 градусов - 3 сек](https://youtu.be/0_Kd2zvigdo?t=18)

[7. Полный подъем в стойку через Горизонт в полугоризонте - 4 повт](https://youtu.be/uLYBpRiVQFs?t=43)

[8. Диван ноги вместе под 45 градусов - 3 сек](https://youtu.be/0_Kd2zvigdo?t=18)

[9. Подьем до Горизонта ноги врозь - 8 повт](https://youtu.be/Qnp-DWzm6QU?t=64)

[10. Подьем из виса спреди в полугоризонте одна нога спереди - 4 повт](https://youtu.be/HfRZwgS9gZA?t=46)

[11. Подьем до Горизонта ноги врозь - 8 повт](https://youtu.be/Qnp-DWzm6QU?t=64)

[12. Подьем из виса спреди в полугоризонте одна нога спереди - 4 повт](https://youtu.be/HfRZwgS9gZA?t=46)

День 4

Блок 1

[1. Самолет в полугоризонте - 10 сек](https://youtu.be/uIjz7t4ZHO4?t=51)

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

[3. Самолет в полугоризонте - 10 сек](https://youtu.be/uIjz7t4ZHO4?t=51)

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

[5. Полный подъем в стойку через Горизонт в полугоризонте - 4 повт](https://youtu.be/uLYBpRiVQFs?t=43)

[6. Подьем из виса спреди в полугоризонте одна нога спереди - 4 повт](https://youtu.be/HfRZwgS9gZA?t=46)

[7. Полный подъем в стойку через Горизонт в полугоризонте - 4 повт](https://youtu.be/uLYBpRiVQFs?t=43)

[8. Подьем из виса спреди в полугоризонте одна нога спереди - 4 повт](https://youtu.be/HfRZwgS9gZA?t=46)

[9. Подьем до Горизонта ноги врозь - 8 повт](https://youtu.be/Qnp-DWzm6QU?t=64)

[10. Вытяжка в висе спреди ноги вместе - 4 повт](https://youtu.be/-BU1e8jsqVg?t=41)

[11. Подьем до Горизонта ноги врозь - 8 повт](https://youtu.be/Qnp-DWzm6QU?t=64)

[12. Вытяжка в висе спреди ноги вместе - 4 повт](https://youtu.be/-BU1e8jsqVg?t=41)

День 5

Блок 1

[1. Диагональный упор ноги вместе(стойка Деласала) - 6 сек](https://youtu.be/pSeWWaBragw?t=29)

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

[3. Диагональный упор ноги вместе(стойка Деласала) - 6 сек](https://youtu.be/pSeWWaBragw?t=29)

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

[5. Подьем до Горизонта ноги врозь - 8 повт](https://youtu.be/Qnp-DWzm6QU?t=64)

[6. Вытяжка в висе спреди ноги вместе - 4 повт](https://youtu.be/-BU1e8jsqVg?t=41)

[7. Подьем до Горизонта ноги врозь - 8 повт](https://youtu.be/Qnp-DWzm6QU?t=64)

[8. Вытяжка в висе спреди ноги вместе - 4 повт](https://youtu.be/-BU1e8jsqVg?t=41)

[9. Полный подъем в стойку через Горизонт в полугоризонте - 4 повт](https://youtu.be/uLYBpRiVQFs?t=43)

[10. Подьем из виса спреди в полугоризонте одна нога спереди - 4 повт](https://youtu.be/HfRZwgS9gZA?t=46)

[11. Полный подъем в стойку через Горизонт в полугоризонте - 4 повт](https://youtu.be/uLYBpRiVQFs?t=43)

[12. Подьем из виса спреди в полугоризонте одна нога спереди - 4 повт](https://youtu.be/HfRZwgS9gZA?t=46)