**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 ноги вместе - 8 сек](https://youtu.be/zamOPu1G_YY?t=88)

[2. Вис спереди ноги вместе - 8 сек](https://youtu.be/zamOPu1G_YY?t=88)

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

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

[5. Полный подьем до высокого угла с выносом корпуса(из вертикального упора) - 6 повт](https://youtu.be/QSq5aaAlDxM?t=50)

[6. Полный подьем до высокого угла с выносом корпуса(из вертикального упора) - 6 повт](https://youtu.be/QSq5aaAlDxM?t=50)

День 2

Блок 1

[1. Вис спереди ноги вместе - 8 сек](https://youtu.be/zamOPu1G_YY?t=88)

[2. Вис спереди ноги вместе - 8 сек](https://youtu.be/zamOPu1G_YY?t=88)

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

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

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

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

День 3

Блок 1

[1. Вис спереди ноги вместе - 8 сек](https://youtu.be/zamOPu1G_YY?t=88)

[2. Вис спереди ноги вместе - 8 сек](https://youtu.be/zamOPu1G_YY?t=88)

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

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

[5. Полный подьем до высокого угла с выносом корпуса(из вертикального упора) - 6 повт](https://youtu.be/QSq5aaAlDxM?t=50)

[6. Полный подьем до высокого угла с выносом корпуса(из вертикального упора) - 6 повт](https://youtu.be/QSq5aaAlDxM?t=50)

День 4

Блок 1

[1. Вис спереди ноги вместе - 8 сек](https://youtu.be/zamOPu1G_YY?t=88)

[2. Вис спереди ноги вместе - 8 сек](https://youtu.be/zamOPu1G_YY?t=88)

[3. Полный подьем до высокого угла с выносом корпуса(из вертикального упора) - 6 повт](https://youtu.be/QSq5aaAlDxM?t=50)

[4. Полный подьем до высокого угла с выносом корпуса(из вертикального упора) - 6 повт](https://youtu.be/QSq5aaAlDxM?t=50)

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

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

День 5

Блок 1

[1. Вис спереди ноги вместе - 8 сек](https://youtu.be/zamOPu1G_YY?t=88)

[2. Вис спереди ноги вместе - 8 сек](https://youtu.be/zamOPu1G_YY?t=88)

[3. Полный подьем до высокого угла с выносом корпуса(из вертикального упора) - 6 повт](https://youtu.be/QSq5aaAlDxM?t=50)

[4. Полный подьем до высокого угла с выносом корпуса(из вертикального упора) - 6 повт](https://youtu.be/QSq5aaAlDxM?t=50)

[5. Подьем из уголка до высокого угла - 10 повт](https://youtu.be/L7reIo5f6uo?t=24)

[6. Подьем из уголка до высокого угла - 10 повт](https://youtu.be/L7reIo5f6uo?t=24)