**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 в группировке - 16 сек](https://youtu.be/c9cBeJGZFXQ?t=16)

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

[3. Горизонт в группировке - 16 сек](https://youtu.be/c9cBeJGZFXQ?t=16)

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

[5. Подьем из Горизонта в диагональной группировке - 10 повт](https://youtu.be/92OM5kfw36o?t=16)

[6. Смещение на одну руку в висе спреди в группировке - 12 повт](https://youtu.be/jcvPe1EVOVY?t=10)

[7. Подьем из Горизонта в диагональной группировке - 10 повт](https://youtu.be/92OM5kfw36o?t=16)

[8. Смещение на одну руку в висе спреди в группировке - 12 повт](https://youtu.be/jcvPe1EVOVY?t=10)

[9. Подьем из виса сзади в полугоризонте - 12 повт](https://youtu.be/TSDt5lr3RRE?t=21)

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

[11. Подьем из виса сзади в полугоризонте - 12 повт](https://youtu.be/TSDt5lr3RRE?t=21)

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

День 2

Блок 1

[1. Горизонт в группировке - 16 сек](https://youtu.be/c9cBeJGZFXQ?t=16)

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

[3. Горизонт в группировке - 16 сек](https://youtu.be/c9cBeJGZFXQ?t=16)

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

[5. Полный подъем в стойку через Горизонт в диагональной группировке - 8 повт](https://youtu.be/uLYBpRiVQFs?t=16)

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

[7. Полный подъем в стойку через Горизонт в диагональной группировке - 8 повт](https://youtu.be/uLYBpRiVQFs?t=16)

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

[9. Подьем до Горизонта в диагональной группировке - 14 повт](https://youtu.be/Qnp-DWzm6QU?t=6)

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

[11. Подьем до Горизонта в диагональной группировке - 14 повт](https://youtu.be/Qnp-DWzm6QU?t=6)

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

День 3

Блок 1

[1. Горизонт в группировке - 16 сек](https://youtu.be/c9cBeJGZFXQ?t=16)

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

[3. Горизонт в группировке - 16 сек](https://youtu.be/c9cBeJGZFXQ?t=16)

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

[5. Полный подъем через вис сзади в полугоризонте - 10 повт](https://youtu.be/gcRJ5q2gkpQ?t=22)

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

[7. Полный подъем через вис сзади в полугоризонте - 10 повт](https://youtu.be/gcRJ5q2gkpQ?t=22)

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

[9. Подьем до Горизонта в группировке - 12 повт](https://youtu.be/Qnp-DWzm6QU?t=22)

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

[11. Подьем до Горизонта в группировке - 12 повт](https://youtu.be/Qnp-DWzm6QU?t=22)

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

День 4

Блок 1

[1. Горизонт в группировке - 16 сек](https://youtu.be/c9cBeJGZFXQ?t=16)

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

[3. Горизонт в группировке - 16 сек](https://youtu.be/c9cBeJGZFXQ?t=16)

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

[5. Вис сзади ноги врозь - 10 сек](https://youtu.be/_4tmpHD7p2A?t=53)

[6. Диван в диагональной группировке - 16 сек](https://youtu.be/0_Kd2zvigdo)

[7. Вис сзади ноги врозь - 10 сек](https://youtu.be/_4tmpHD7p2A?t=53)

[8. Диван в диагональной группировке - 16 сек](https://youtu.be/0_Kd2zvigdo)

[9. Полный подъем в стойку через Горизонт в диагональной группировке - 8 повт](https://youtu.be/uLYBpRiVQFs?t=16)

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

[11. Полный подъем в стойку через Горизонт в диагональной группировке - 8 повт](https://youtu.be/uLYBpRiVQFs?t=16)

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

День 5

Блок 1

[1. Горизонт в группировке - 16 сек](https://youtu.be/c9cBeJGZFXQ?t=16)

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

[3. Горизонт в группировке - 16 сек](https://youtu.be/c9cBeJGZFXQ?t=16)

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

[5. Вытяжка в висе сзади ноги врозь - 8 повт](https://youtu.be/6psJaQ2sLfc?t=28)

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

[7. Вытяжка в висе сзади ноги врозь - 8 повт](https://youtu.be/6psJaQ2sLfc?t=28)

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

[9. Подьем до Горизонта в диагональной группировке - 14 повт](https://youtu.be/Qnp-DWzm6QU?t=6)

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

[11. Подьем до Горизонта в диагональной группировке - 14 повт](https://youtu.be/Qnp-DWzm6QU?t=6)

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