**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. Стойка на руках на полу - 20 сек](https://youtu.be/KYwqTpnQn2E?t=98)

[2. Стойка на руках на полу - 20 сек](https://youtu.be/KYwqTpnQn2E?t=98)

[3. Стойка на руках на полу - 20 сек](https://youtu.be/KYwqTpnQn2E?t=98)

[4. Сгибание и разгибание ног в стойке на руках у стены - 6 повт](https://youtu.be/jBi8jzzElTE?t=2910)

[5. Сгибание и разгибание ног в стойке на руках у стены - 6 повт](https://youtu.be/jBi8jzzElTE?t=2910)

[6. Инверт у стены - 20 сек](https://youtu.be/Llr_0T7lWDA?t=66)

[7. Инверт у стены - 20 сек](https://youtu.be/Llr_0T7lWDA?t=66)

День 2

Блок 1

[1. Стойка на руках на полу - 20 сек](https://youtu.be/KYwqTpnQn2E?t=98)

[2. Стойка на руках на полу - 20 сек](https://youtu.be/KYwqTpnQn2E?t=98)

[3. Стойка на руках на полу - 20 сек](https://youtu.be/KYwqTpnQn2E?t=98)

[4. Сгибание и разгибание ног в стойке на руках у стены - 6 повт](https://youtu.be/jBi8jzzElTE?t=2910)

[5. Сгибание и разгибание ног в стойке на руках у стены - 6 повт](https://youtu.be/jBi8jzzElTE?t=2910)

[6. Инверт у стены - 20 сек](https://youtu.be/Llr_0T7lWDA?t=66)

[7. Инверт у стены - 20 сек](https://youtu.be/Llr_0T7lWDA?t=66)

День 3

Блок 1

[1. Стойка на руках на полу - 20 сек](https://youtu.be/KYwqTpnQn2E?t=98)

[2. Стойка на руках на полу - 20 сек](https://youtu.be/KYwqTpnQn2E?t=98)

[3. Стойка на руках на полу - 20 сек](https://youtu.be/KYwqTpnQn2E?t=98)

[4. Сгибание и разгибание ног в стойке на руках у стены - 6 повт](https://youtu.be/jBi8jzzElTE?t=2910)

[5. Сгибание и разгибание ног в стойке на руках у стены - 6 повт](https://youtu.be/jBi8jzzElTE?t=2910)

[6. Инверт у стены - 20 сек](https://youtu.be/Llr_0T7lWDA?t=66)

[7. Инверт у стены - 20 сек](https://youtu.be/Llr_0T7lWDA?t=66)

День 4

Блок 1

[1. Стойка на руках на полу - 20 сек](https://youtu.be/KYwqTpnQn2E?t=98)

[2. Стойка на руках на полу - 20 сек](https://youtu.be/KYwqTpnQn2E?t=98)

[3. Стойка на руках на полу - 20 сек](https://youtu.be/KYwqTpnQn2E?t=98)

[4. Инверт у стены - 20 сек](https://youtu.be/Llr_0T7lWDA?t=66)

[5. Инверт у стены - 20 сек](https://youtu.be/Llr_0T7lWDA?t=66)

[6. Сгибание и разгибание ног в стойке на руках у стены - 6 повт](https://youtu.be/jBi8jzzElTE?t=2910)

[7. Сгибание и разгибание ног в стойке на руках у стены - 6 повт](https://youtu.be/jBi8jzzElTE?t=2910)

День 5

Блок 1

[1. Стойка на руках на полу - 20 сек](https://youtu.be/KYwqTpnQn2E?t=98)

[2. Стойка на руках на полу - 20 сек](https://youtu.be/KYwqTpnQn2E?t=98)

[3. Стойка на руках на полу - 20 сек](https://youtu.be/KYwqTpnQn2E?t=98)

[4. Сгибание и разгибание ног в стойке на руках у стены - 6 повт](https://youtu.be/jBi8jzzElTE?t=2910)

[5. Сгибание и разгибание ног в стойке на руках у стены - 6 повт](https://youtu.be/jBi8jzzElTE?t=2910)

[6. Инверт у стены - 20 сек](https://youtu.be/Llr_0T7lWDA?t=66)

[7. Инверт у стены - 20 сек](https://youtu.be/Llr_0T7lWDA?t=66)