**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 полугоризонте одна нога спереди - 6 сек](https://youtu.be/zamOPu1G_YY?t=61)

[2. Вис спереди в полугоризонте одна нога спереди - 6 сек](https://youtu.be/zamOPu1G_YY?t=61)

[3. Подьем из виса спреди в полугоризонте - 6 повт](https://youtu.be/HfRZwgS9gZA?t=30)

[4. Подьем из виса спреди в полугоризонте - 6 повт](https://youtu.be/HfRZwgS9gZA?t=30)

[5. Полный силовой подъем через вис спереди в полугоризонте - 5 повт](https://youtu.be/QKRPpWUJQCM?t=19)

[6. Полный силовой подъем через вис спереди в полугоризонте - 5 повт](https://youtu.be/QKRPpWUJQCM?t=19)

[7. Подтягивания в висе спреди до 90 градусов в полугоризонте - 6 повт](https://youtu.be/gbnhuJF6ypU?t=36)

[8. Подтягивания в висе спреди до 90 градусов в полугоризонте - 6 повт](https://youtu.be/gbnhuJF6ypU?t=36)

День 2

Блок 1

[1. Вис спереди в полугоризонте одна нога спереди - 6 сек](https://youtu.be/zamOPu1G_YY?t=61)

[2. Вис спереди в полугоризонте одна нога спереди - 6 сек](https://youtu.be/zamOPu1G_YY?t=61)

[3. Смещение на одну руку в висе спреди в полугоризонте - 5 повт](https://youtu.be/jcvPe1EVOVY?t=29)

[4. Смещение на одну руку в висе спреди в полугоризонте - 5 повт](https://youtu.be/jcvPe1EVOVY?t=29)

[5. Повороты в висе спреди в полугоризонте - 5 повт](https://youtu.be/RN4ZoHzrjZc?t=22)

[6. Повороты в висе спреди в полугоризонте - 5 повт](https://youtu.be/RN4ZoHzrjZc?t=22)

[7. Диван ноги вместе в уголке - 4 сек](https://youtu.be/0_Kd2zvigdo?t=7)

[8. Диван ноги вместе в уголке - 4 сек](https://youtu.be/0_Kd2zvigdo?t=7)

День 3

Блок 1

[1. Вис спереди в полугоризонте одна нога спереди - 6 сек](https://youtu.be/zamOPu1G_YY?t=61)

[2. Вис спереди в полугоризонте одна нога спереди - 6 сек](https://youtu.be/zamOPu1G_YY?t=61)

[3. Полный силовой подъем через вис спереди в полугоризонте - 5 повт](https://youtu.be/QKRPpWUJQCM?t=19)

[4. Полный силовой подъем через вис спереди в полугоризонте - 5 повт](https://youtu.be/QKRPpWUJQCM?t=19)

[5. Диван ноги вместе в уголке - 4 сек](https://youtu.be/0_Kd2zvigdo?t=7)

[6. Диван ноги вместе в уголке - 4 сек](https://youtu.be/0_Kd2zvigdo?t=7)

[7. Смещение на одну руку в висе спреди в полугоризонте - 5 повт](https://youtu.be/jcvPe1EVOVY?t=29)

[8. Смещение на одну руку в висе спреди в полугоризонте - 5 повт](https://youtu.be/jcvPe1EVOVY?t=29)

День 4

Блок 1

[1. Вис спереди в полугоризонте одна нога спереди - 6 сек](https://youtu.be/zamOPu1G_YY?t=61)

[2. Вис спереди в полугоризонте одна нога спереди - 6 сек](https://youtu.be/zamOPu1G_YY?t=61)

[3. Подтягивания в висе спреди до 90 градусов в полугоризонте - 6 повт](https://youtu.be/gbnhuJF6ypU?t=36)

[4. Подтягивания в висе спреди до 90 градусов в полугоризонте - 6 повт](https://youtu.be/gbnhuJF6ypU?t=36)

[5. Диван ноги вместе в уголке - 4 сек](https://youtu.be/0_Kd2zvigdo?t=7)

[6. Диван ноги вместе в уголке - 4 сек](https://youtu.be/0_Kd2zvigdo?t=7)

[7. Смещение на одну руку в висе спреди в полугоризонте - 5 повт](https://youtu.be/jcvPe1EVOVY?t=29)

[8. Смещение на одну руку в висе спреди в полугоризонте - 5 повт](https://youtu.be/jcvPe1EVOVY?t=29)

День 5

Блок 1

[1. Вис спереди в полугоризонте одна нога спереди - 6 сек](https://youtu.be/zamOPu1G_YY?t=61)

[2. Вис спереди в полугоризонте одна нога спереди - 6 сек](https://youtu.be/zamOPu1G_YY?t=61)

[3. Подтягивания в висе спреди до 90 градусов в полугоризонте - 6 повт](https://youtu.be/gbnhuJF6ypU?t=36)

[4. Подтягивания в висе спреди до 90 градусов в полугоризонте - 6 повт](https://youtu.be/gbnhuJF6ypU?t=36)

[5. Диван ноги вместе в уголке - 4 сек](https://youtu.be/0_Kd2zvigdo?t=7)

[6. Диван ноги вместе в уголке - 4 сек](https://youtu.be/0_Kd2zvigdo?t=7)

[7. Полный подъем через вис спереди в полугоризонте - 6 повт](https://youtu.be/b1c1u9Sp7Ho?t=43)

[8. Полный подъем через вис спереди в полугоризонте - 6 повт](https://youtu.be/b1c1u9Sp7Ho?t=43)