Необходимые требования

- отжимания от пола – 25 раз
- подтягивания – min 10 раз

Специальная разминка:

- Удержание уголка (L-sit hold)

2 упражнения

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1	 Жим прямыми руками в гравитроне (опускание плечевого пояса) *Straight arm press in the gravitron (DIP SHRUGS, SERRATUS SHRUGS)*
2	 Опускания плечевого пояса на прямых руках от лавки *SCAPULA DIPS*

Вот методика научения планшу от Simonster ATA. Посмотрите, что выделывает этот человек, и у вас не останется сомнений в его советах.

Ещё один путь к планшу от Криса Хериа. FULL Planche Tutorial