

# Необходимые требования

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

Специальная разминка:

- Удержание уголка (L-sit hold)

## 15 упражнений

### Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		<b>L-sit + straddle planche на брусьях (10 раз)</b> Норма: 10 раз
2		<b>Pseudo planche raises (Planche leans (dynamic))</b> <i>Pseudo planche raises, Planche leans (dynamic)</i> Норма: 3x10-12
3		<b>Tuck planche + L-sit</b> Норма: 3 комбинации x 3сек удержания
4		<b>Жим прямыми руками на брусьях+</b> <i>Straight arm press on dip bars</i> Норма: 10 раз
5		<b>Жим прямыми руками на брусьях/в гравитроне (опускание плечевого пояса)</b> <i>Straight arm press in the gravitron (DIP SHRUGS, SERRATUS SHRUGS, Scapula dips)</i>
6		<b>Махи гантелейми через стороны прямыми руками</b> <i>Straight arm db lateral taps</i> Норма: 7кг x 10раз
7		<b>Опускания плечевого пояса на прямых руках от лавки</b> <i>SCAPULA DIPS</i>
8		<b>Отведение супинированного плеча с прямыми руками</b> <i>Straight arm db raises</i> Норма: 1x12x12-16кг
9		<b>Планш в группировке</b> <i>Tuck planche</i> Норма: Статика 3x20сек (отдых 30-60сек)

10		<b>Равновесие с фитболом или стулом</b> Норма: 30 сек -> 1 мин
11		<b>Разведения прямых рук с гантелями лёжа на горизонтальной / наклонной скамье</b> <i>Planche dumbbell raise</i> Норма: 3x10x7кг
12		<b>Раскачивания в tuck planche на брусьях (10 раз)</b> Норма: 10 раз
13		<b>Удержание гантелей супинированными прямыми руками в стороны или в плоскости лопатки</b> <i>Db straight arm hold</i> Норма: 7кг x 15 сек
14		<b>Удержание на кольцах на прямых руках (15 сек)</b> Норма: 15 сек
15		<b>Упор в полном планше</b> <i>Front support lean</i> Норма: 10 сек

## 8 упражнений

## Этап 2. Средний уровень

1		<b>Advanced tuck</b> Норма: 10 сек
2		<b>Full planche в наклоне на брусьях (15 сек)</b> Норма: 15 сек
3		<b>Full planche с резинкой-эспандером (10 раз)</b> Норма: 10 раз
4		<b>L-sit + Full planche (Уголок + полный планш) (8 раз)</b> Норма: 8 раз
5		<b>Tuck planche на кольцах (10 сек)</b> Норма: 10 сек
6		<b>Раскачивания в full planche на брусьях (10 раз)</b> Норма: 10 раз
7		<b>Сведение колец в упоре на прямых руках (5 раз)</b> Норма: 5 раз
8		<b>Удержание прямого угла в отжимании в нижней точке без ног</b> <i>90 degree hold</i> Норма: 10 сек.

## 3 упражнения

## Этап 3. Высокий уровень

1		<b>Full planche (Ноги прямые вместе)</b> Норма: 10 сек
2		<b>Planche push-ups (отжимания в горизонте)</b> Норма: 10 сек
3		<b>Straddle (широко расставленные ноги) / One leg planche</b>

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

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

