

Необходимые требования




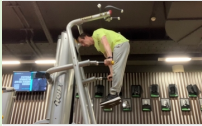





- отжимания от пола – 25 раз
- подтягивания – min 10 раз





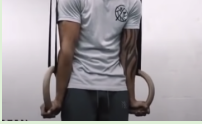

Специальная разминка:

- Удержание уголка (L-sit hold)

15 упражнений









Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

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

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


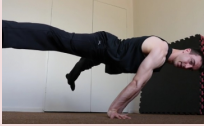
8 упражнений

Этап 2. Средний уровень

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

3 упражнения

Этап 3. Высокий уровень

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

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

