

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) <i>Straight arm press in the gravitron (DIP SHRUGS, SERRATUS SHRUGS)</i>
2		Опускания плечевого пояса на прямых руках от лавки <i>SCAPULA DIPS</i>

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