

## Необходимые требования







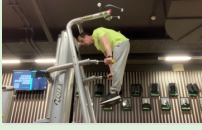

- отжимания от пола – 25 раз
- подтягивания – min 10 раз








### Специальная разминка:

- Удержание уголка (L-sit hold)

### 15 упражнений








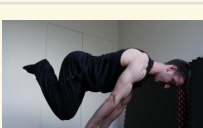
#### Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		<p><b>Отведение супинированного плеча с прямыми руками</b>  <i>Straight arm db raises</i>          Норма:          1x12x12-16кг</p>
2		<p><b>Удержание гантелей супинированными прямыми руками в стороны или в плоскости лопатки</b>  <i>Db straight arm hold</i>          Норма:          7кг x 15 сек</p>
3		<p><b>Махи гантелями через стороны прямыми руками</b>  <i>Straight arm db lateral taps</i>          Норма:          7кг x 10раз</p>
4		<p><b>Планш сведения (разведения) прямых рук с гантелями лёжа на горизонтальной / наклонной скамье</b>  <i>Planche dumbbell raise</i>          Норма:          3x10x7кг</p>
5		<p><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></p>
6		<p><b>Упор в полном планше</b>  <i>Front support lean</i>          Норма:          10 сек</p>
7		<p><b>Жим прямыми руками на брусьях+</b>  <i>Straight arm press on dip bars</i>          Норма:          10 раз</p>
8		<p><b>Равновесие с фитболом или стулом</b>          Норма:          30 сек -&gt; 1 мин</p>

9		<p><b>Tuck planche + L-sit</b>                  Норма:                  3 комбинации x 3сек удержания</p>
10		<p><b>Планш в группировке</b>  <i>Tuck planche</i>                  Норма:                  Статика 3x20сек (отдых 30-60сек)</p>
11		<p><b>Раскачивания в tuck planche на брусках (10 раз)</b>                  Норма:                  10 раз</p>
12		<p><b>L-sit + straddle planche на брусках (10 раз)</b>                  Норма:                  10 раз</p>
13		<p><b>Удержание на кольцах на прямых руках (15 сек)</b>                  Норма:                  15 сек</p>
14		<p><b>Опускания плечевого пояса на прямых руках от лавки</b>  <i>SCAPULA DIPS</i></p>
15		<p><b>Pseudo planche raises (Planche leans (dynamic))</b>  <i>Pseudo planche raises, Planche leans (dynamic)</i>                  Норма:                  3x10-12</p>

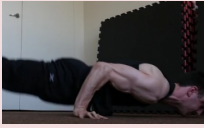
## 8 упражнений

## Этап 2. Средний уровень

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

## 3 упражнения

## Этап 3. Высокий уровень

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

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

