

## Необходимые требования







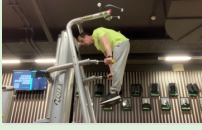

- отжимания от пола – 25 раз
- подтягивания – min 10 раз








### Специальная разминка:

- Удержание уголка (L-sit hold)

### 15 упражнений








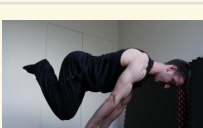
#### Этап 1. Начинающий, предварительный этап

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

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

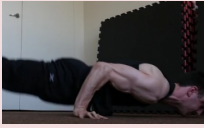
## 8 упражнений

## Этап 2. Средний уровень

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

## 3 упражнения

## Этап 3. Высокий уровень

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

