

# 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		<b>Жим прямыми руками в гравитроне (опускание плечевого пояса)</b> <i>Straight arm press in the gravitron (DIP SHRUGS, SERRATUS SHRUGS)</i>
2		<b>Опускания плечевого пояса на прямых руках от лавки</b> <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