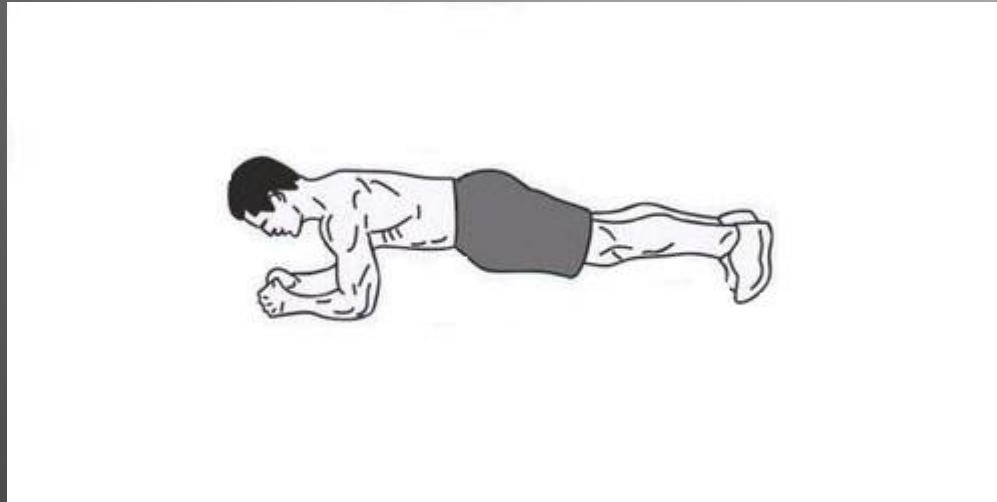


Тренировочные программы упражнения "Планка"



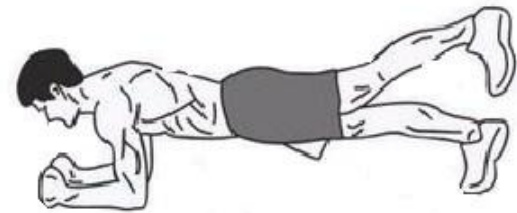
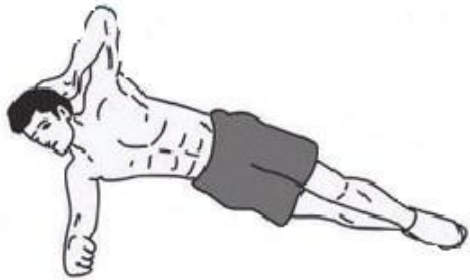
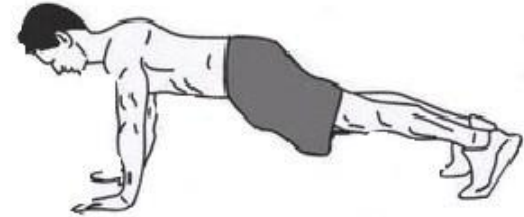
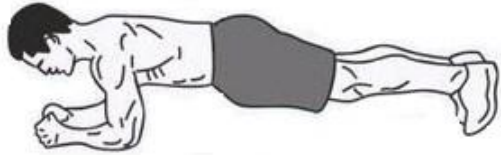
Планка — это упражнение для тренировки пресса, но его также можно отнести к универсальному упражнению.

Чем привлекает это физическое упражнение: простота выполнения, доступность для любого возраста, оздоровительный эффект на весь организм.

При выполнении упражнения включаются в работу все мышцы.

Виды упражнения "Планка":
классическая, на прямых руках,
боковая, с поднятой ногой.

Виды упражнения "Планка":
классическая, на прямых руках,
боковая, с поднятой ногой.



30 дневный курс упражнения «Планка» для начинающих										
День	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Подход 1	15 сек.	15 сек.	15 сек.	15 сек.	15 сек.	20 сек.	20 сек.	20 сек.	20 сек.	20 сек.
Подход 2	15 сек.	15 сек.	15 сек.	15 сек.	15 сек.	20 сек.	20 сек.	20 сек.	20 сек.	20 сек.
Подход 3	15 сек.	15 сек.	15 сек.	15 сек.	15 сек.	20 сек.	20 сек.	20 сек.	20 сек.	20 сек.
Подход 4	15 сек.	15 сек.	15 сек.	15 сек.	15 сек.	20 сек.	20 сек.	20 сек.	20 сек.	20 сек.
Подход 5	15 сек.	15 сек.	15 сек.	15 сек.	15 сек.	20 сек.	20 сек.	20 сек.	20 сек.	20 сек.
День	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Подход 1	25 сек.	25 сек.	25 сек.	25 сек.	25 сек.	30 сек.	30 сек.	30 сек.	30 сек.	30 сек.
Подход 2	25 сек.	25 сек.	25 сек.	25 сек.	25 сек.	30 сек.	30 сек.	30 сек.	30 сек.	30 сек.
Подход 3	25 сек.	25 сек.	25 сек.	25 сек.	25 сек.	30 сек.	30 сек.	30 сек.	30 сек.	30 сек.
Подход 4	25 сек.	25 сек.	25 сек.	25 сек.	25 сек.	30 сек.	30 сек.	30 сек.	30 сек.	30 сек.
Подход 5	25 сек.	25 сек.	25 сек.	25 сек.	25 сек.	30 сек.	30 сек.	30 сек.	30 сек.	30 сек.
День	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Подход 1	35 сек.	35 сек.	40 сек.	40 сек.	45 сек.	45 сек.	50 сек.	50 сек.	55 сек.	60 сек.
Подход 2	35 сек.	35 сек.	40 сек.	40 сек.	45 сек.	45 сек.	50 сек.	50 сек.	55 сек.	60 сек.
Подход 3	35 сек.	35 сек.	40 сек.	40 сек.	45 сек.	45 сек.	50 сек.	50 сек.	55 сек.	60 сек.
Подход 4	35 сек.	35 сек.	40 сек.	40 сек.	45 сек.	45 сек.	50 сек.	55 сек.	60 сек.	60 сек.
Подход 5	35 сек.	35 сек.	40 сек.	40 сек.	45 сек.	45 сек.	50 сек.	55 сек.	60 сек.	60 сек.
Упражнение выполнять каждый день Отдых между подходами от 30 сек. до 2 мин.										

30 дневный курс упражнения «Планка» для любителей

День	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Подход 1	15 сек.	15 сек.	15 сек.	20 сек.	20 сек.	20 сек.	25 сек.	25 сек.	25 сек.	30 сек.
Подход 2	15 сек.	15 сек.	15 сек.	20 сек.	20 сек.	20 сек.	25 сек.	25 сек.	25 сек.	30 сек.
Подход 3	15 сек.	15 сек.	15 сек.	20 сек.	20 сек.	20 сек.	25 сек.	25 сек.	25 сек.	30 сек.
Подход 4	15 сек.	15 сек.	15 сек.	20 сек.	20 сек.	20 сек.	25 сек.	25 сек.	25 сек.	30 сек.
Подход 5	15 сек.	15 сек.	15 сек.	20 сек.	20 сек.	20 сек.	25 сек.	25 сек.	25 сек.	30 сек.
День	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Подход 1	30 сек.	30 сек.	35 сек.	35 сек.	35 сек.	40 сек.	40 сек.	40 сек.	45 сек.	45 сек.
Подход 2	30 сек.	30 сек.	35 сек.	35 сек.	35 сек.	40 сек.	40 сек.	40 сек.	45 сек.	45 сек.
Подход 3	30 сек.	30 сек.	35 сек.	35 сек.	35 сек.	40 сек.	40 сек.	40 сек.	45 сек.	45 сек.
Подход 4	30 сек.	30 сек.	35 сек.	35 сек.	35 сек.	40 сек.	40 сек.	40 сек.	45 сек.	45 сек.
Подход 5	30 сек.	30 сек.	35 сек.	35 сек.	35 сек.	40 сек.	40 сек.	40 сек.	45 сек.	45 сек.
День	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Подход 1	45 сек.	50 сек.	50 сек.	50 сек.	55 сек.	55 сек.	60 сек.	60 сек.	65 сек.	70 сек.
Подход 2	45 сек.	50 сек.	50 сек.	50 сек.	55 сек.	55 сек.	60 сек.	60 сек.	65 сек.	70 сек.
Подход 3	45 сек.	50 сек.	50 сек.	50 сек.	55 сек.	55 сек.	60 сек.	60 сек.	65 сек.	70 сек.
Подход 4	45 сек.	50 сек.	50 сек.	50 сек.	55 сек.	55 сек.	60 сек.	60 сек.	65 сек.	70 сек.
Подход 5	45 сек.	50 сек.	50 сек.	50 сек.	55 сек.	55 сек.	60 сек.	60 сек.	65 сек.	70 сек.

Упражнение выполнять каждый день
Отдых между подходами от 30 сек. до 2 мин.

День	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Подход 1	15 сек.	15 сек.	20 сек.	20 сек.	25 сек.	25 сек.	30 сек.	30 сек.	35 сек.	35 сек.
Подход 2	15 сек.	15 сек.	20 сек.	20 сек.	25 сек.	25 сек.	30 сек.	30 сек.	35 сек.	35 сек.
Подход 3	15 сек.	15 сек.	20 сек.	20 сек.	25 сек.	25 сек.	30 сек.	30 сек.	35 сек.	35 сек.
Подход 4	15 сек.	15 сек.	20 сек.	20 сек.	25 сек.	25 сек.	30 сек.	30 сек.	35 сек.	35 сек.
Подход 5	15 сек.	15 сек.	20 сек.	20 сек.	25 сек.	25 сек.	30 сек.	30 сек.	35 сек.	35 сек.
День	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Подход 1	40 сек.	40 сек.	45 сек.	45 сек.	50 сек.	50 сек.	55 сек.	55 сек.	60 сек.	60 сек.
Подход 2	40 сек.	40 сек.	45 сек.	45 сек.	50 сек.	50 сек.	55 сек.	55 сек.	60 сек.	60 сек.
Подход 3	40 сек.	40 сек.	45 сек.	45 сек.	50 сек.	50 сек.	55 сек.	55 сек.	60 сек.	60 сек.
Подход 4	40 сек.	40 сек.	45 сек.	45 сек.	50 сек.	50 сек.	55 сек.	55 сек.	60 сек.	60 сек.
Подход 5	40 сек.	40 сек.	45 сек.	45 сек.	50 сек.	50 сек.	55 сек.	55 сек.	60 сек.	60 сек.
День	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Подход 1	65 сек.	65 сек.	70 сек.	70 сек.	75 сек.	75 сек.	80 сек.	80 сек.	90 сек.	90 сек.
Подход 2	65 сек.	65 сек.	70 сек.	70 сек.	75 сек.	75 сек.	80 сек.	80 сек.	90 сек.	90 сек.
Подход 3	65 сек.	65 сек.	70 сек.	70 сек.	75 сек.	75 сек.	80 сек.	80 сек.	90 сек.	90 сек.
Подход 4	65 сек.	65 сек.	70 сек.	70 сек.	75 сек.	75 сек.	80 сек.	80 сек.	90 сек.	90 сек.
Подход 5	65 сек.	65 сек.	70 сек.	70 сек.	75 сек.	75 сек.	80 сек.	80 сек.	90 сек.	90 сек.
Упражнение выполнять каждый день										

30 дневный курс упражнения «Планка» для профессионалов

День	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Подход 1	20 сек.	20 сек.	25 сек.	25 сек.	30 сек.	30 сек.	35 сек.	35 сек.	40 сек.	40 сек.
Подход 2	20 сек.	20 сек.	25 сек.	25 сек.	30 сек.	30 сек.	35 сек.	35 сек.	40 сек.	40 сек.
Подход 3	20 сек.	20 сек.	25 сек.	25 сек.	30 сек.	30 сек.	35 сек.	35 сек.	40 сек.	40 сек.
Подход 4	20 сек.	20 сек.	25 сек.	25 сек.	30 сек.	30 сек.	35 сек.	35 сек.	40 сек.	40 сек.
Подход 5	20 сек.	20 сек.	25 сек.	25 сек.	30 сек.	30 сек.	35 сек.	35 сек.	40 сек.	40 сек.
День	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Подход 1	45 сек.	45 сек.	50 сек.	50 сек.	55 сек.	55 сек.	60 сек.	60 сек.	65 сек.	65 сек.
Подход 2	45 сек.	45 сек.	50 сек.	50 сек.	55 сек.	55 сек.	60 сек.	60 сек.	65 сек.	65 сек.
Подход 3	45 сек.	45 сек.	50 сек.	50 сек.	55 сек.	55 сек.	60 сек.	60 сек.	65 сек.	65 сек.
Подход 4	45 сек.	45 сек.	50 сек.	50 сек.	55 сек.	55 сек.	60 сек.	60 сек.	65 сек.	65 сек.
Подход 5	45 сек.	45 сек.	50 сек.	50 сек.	55 сек.	55 сек.	60 сек.	60 сек.	65 сек.	65 сек.
День	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Подход 1	70 сек.	70 сек.	75 сек.	75 сек.	80 сек.	80 сек.	90 сек.	90 сек.	100 сек.	100 сек.
Подход 2	70 сек.	70 сек.	75 сек.	75 сек.	80 сек.	80 сек.	90 сек.	90 сек.	100 сек.	100 сек.
Подход 3	70 сек.	70 сек.	75 сек.	75 сек.	80 сек.	80 сек.	90 сек.	90 сек.	100 сек.	100 сек.
Подход 4	70 сек.	70 сек.	75 сек.	75 сек.	80 сек.	80 сек.	90 сек.	90 сек.	100 сек.	100 сек.
Подход 5	70 сек.	70 сек.	75 сек.	75 сек.	80 сек.	80 сек.	90 сек.	90 сек.	100 сек.	100 сек.

Упражнение выполнять каждый день
Отдых между подходами от 30 сек до 2.5 мин.

30 дневный курс упражнения «Планка» для профессионалов

День	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Подход 1	20 сек.	25 сек.	30 сек.	35 сек.	40 сек.	45 сек.	50 сек.	55 сек.	60 сек.	65 сек.
Подход 2	20 сек.	25 сек.	30 сек.	35 сек.	40 сек.	45 сек.	50 сек.	55 сек.	60 сек.	65 сек.
Подход 3	20 сек.	25 сек.	30 сек.	35 сек.	40 сек.	45 сек.	50 сек.	55 сек.	60 сек.	65 сек.
Подход 4	20 сек.	25 сек.	30 сек.	35 сек.	40 сек.	45 сек.	50 сек.	55 сек.	60 сек.	65 сек.
Подход 5	20 сек.	25 сек.	30 сек.	35 сек.	40 сек.	45 сек.	50 сек.	55 сек.	60 сек.	65 сек.
День	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Подход 1	70 сек.	75 сек.	80 сек.	85 сек.	90 сек.	95 сек.	100 сек.	105 сек.	110 сек.	115 сек.
Подход 2	70 сек.	75 сек.	80 сек.	85 сек.	90 сек.	95 сек.	100 сек.	60 сек.	65 сек.	65 сек.
Подход 3	70 сек.	75 сек.	80 сек.	85 сек.	90 сек.	95 сек.	100 сек.	60 сек.	65 сек.	65 сек.
Подход 4	70 сек.	75 сек.	80 сек.	85 сек.	90 сек.	95 сек.	100 сек.	60 сек.	65 сек.	65 сек.
Подход 5	70 сек.	75 сек.	80 сек.	85 сек.	90 сек.	95 сек.	100 сек.	60 сек.	65 сек.	65 сек.
День	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Подход 1	120 сек.	125 сек.	130 сек.	135 сек.	140 сек.	145 сек.	150 сек.	155 сек.	160 сек.	170 сек.
Подход 2	120 сек.	125 сек.	130 сек.	135 сек.	140 сек.	145 сек.	150 сек.	155 сек.	160 сек.	170 сек.
Подход 3	120 сек.	125 сек.	130 сек.	135 сек.	140 сек.	145 сек.	150 сек.	155 сек.	160 сек.	170 сек.
Подход 4	120 сек.	125 сек.	130 сек.	135 сек.	140 сек.	145 сек.	150 сек.	155 сек.	160 сек.	170 сек.
Подход 5	120 сек.	125 сек.	130 сек.	135 сек.	140 сек.	145 сек.	150 сек.	155 сек.	160 сек.	170 сек.

Упражнение выполнять каждый день
Отдых между подходами от 30 сек до 3 мин.

30 дневный курс упражнения «Планка» для профессионалов

День	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Подход 1	20 сек.	30 сек.	40 сек.	50 сек.	60 сек.	70 сек.	80 сек.	90 сек.	100 сек.	110 сек.
Подход 2	20 сек.	30 сек.	40 сек.	50 сек.	60 сек.	70 сек.	80 сек.	90 сек.	100 сек.	110 сек.
Подход 3	20 сек.	30 сек.	40 сек.	50 сек.	60 сек.	70 сек.	80 сек.	90 сек.	100 сек.	110 сек.
Подход 4	20 сек.	30 сек.	40 сек.	50 сек.	60 сек.	70 сек.	80 сек.	90 сек.	100 сек.	110 сек.
Подход 5	20 сек.	30 сек.	40 сек.	50 сек.	60 сек.	70 сек.	80 сек.	90 сек.	100 сек.	110 сек.
День	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Подход 1	120 сек.	130 сек.	140 сек.	150 сек.	160 сек.	170 сек.	180 сек.	190сек.	200 сек.	210 сек.
Подход 2	120 сек.	130 сек.	140 сек.	150 сек.	160 сек.	170 сек.	180 сек.	190сек.	200 сек.	210 сек.
Подход 3	120 сек.	130 сек.	140 сек.	150 сек.	160 сек.	170 сек.	180 сек.	190сек.	200 сек.	210 сек.
Подход 4	120 сек.	130 сек.	140 сек.	150 сек.	160 сек.	170 сек.	180 сек.	190сек.	200 сек.	210 сек.
Подход 5	120 сек.	130 сек.	140 сек.	150 сек.	160 сек.	170 сек.	180 сек.	190сек.	200 сек.	210 сек.
День	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Подход 1	220 сек.	230 сек.	240 сек.	250 сек.	260 сек.	270 сек.	280 сек.	290 сек.	300 сек.	310 сек.
Подход 2	220 сек.	230 сек.	240 сек.	250 сек.	260 сек.	270 сек.	280 сек.	290 сек.	300 сек.	310 сек.
Подход 3	220 сек.	230 сек.	240 сек.	250 сек.	260 сек.	270 сек.	280 сек.	290 сек.	300 сек.	310 сек.
Подход 4	220 сек.	230 сек.	240 сек.	250 сек.	260 сек.	270 сек.	280 сек.	290 сек.	300 сек.	310 сек.
Подход 5	220 сек.	230 сек.	240 сек.	250 сек.	260 сек.	270 сек.	280 сек.	290 сек.	300 сек.	310 сек.

Упражнение выполнять каждый день
Отдых между подходами от 30 сек до 3 мин.