

«ПЛАНКАТОН»

высокоинтенсивный интервальный тренинг
(12 упражнений x 30 сек) x 2 + отдых = 14 минут

Для любителей планки — комплекс из 12 упражнений. Каждое упражнение выполняйте около 30 секунд с перерывами на отдых не более 10 секунд. Для наилучшего эффекта после комплекса сделайте несколько расслабляющих упражнений на растяжку, так как ваш торс будет очень напряжён.



Планка с "Джеками" из приседа



Планка с подтягиванием колена



Прыжки из стороны в сторону с касанием стопы



Планка с поднятой ногой



Быстрый бег трусцой

5





Скручивание в боковой планке на правой руке

"Джеки" с касанием стоп



Скручивание в боковой





Прыжки на невидимой скакалке



**Опускание на локти и
подъем на прямые руки**





Планка "спайдермена"



Планка со сменой опорной руки



Повторить сначала!