

## Комплекс упражнений "Планка"

В зависимости от уровня физической подготовленности продолжительность выполнения упражнений можно увеличить или уменьшить.

Перерыв между упражнениями 30 секунд.

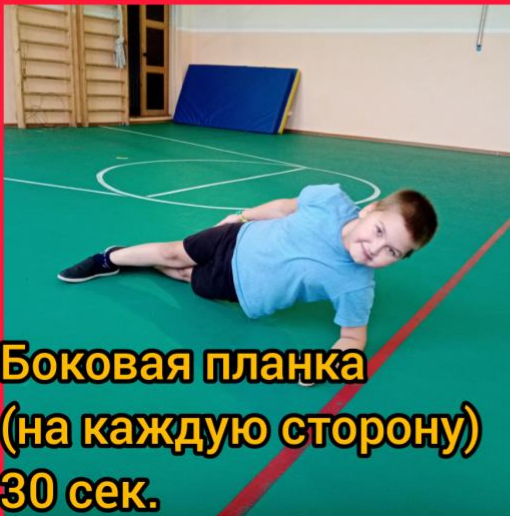
**Полная планка  
на локтях  
30 сек.**



**Полная планка  
1 мин.**



**Боковая планка  
(на каждую сторону)  
30 сек.**



**Планка прогнувшись  
1 мин.**

