**ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА 15, 10, 5.**

**Задание тренировки: выполнить 5 кругов за наименьшее времяа**

**Упражнение №1: Махи гирей двумя руками**

**Исходное положение**: Ноги чуть шире плеч, носки расставлены в стороны под 45 градусов, ступни плотно прижаты к полу, центр тяжести лежит на пятках, таз отведен назад, спина идеально прямая, не наклоняем голову вниз и не выгибаем шею назад, взгляд должен быть направлен строго перед собой. Гиря стоит на полу между ваших ног.

Отрываем гирю с пола и делаем небольшой замах назад по направлению к ягодичным мышцам. Допускается небольшой наклон корпуса вперед, но спина должна оставаться прямой на протяжении всего движения, округлять её недопустимо.

По мере того, как гиря начинает по инерции опускаться, делаем мощное усилие ногами и ягодичными мышцами. Коленный сустав распрямляется, таз подается вперед. Центр тяжести смещаем с пяток на середину стопы. Движение должно получиться мощным и быстрым, но не резким, важно понять биомеханику движения, для этого рекомендуется начинать выполнять это упражнение с небольшим весом на большое количество повторений. Если движение выполнено правильно, гиря должна “взлететь” перед Вами. Обычно силы инерции хватает до достижения гирей уровня солнечного сплетения, далее следует включить в работу передние дельты и довести гирю до уровня плеч или подбородка. Из этого положения снаряд опускается примерно на высоту колена, заводится чуть за пятки и выполняется еще одно повторение

**Упражнение №2: Берпи**

**Исходное положение:** ноги на ширине плеч, руки опущены садимся на карточки, упираемся руками перед собой в пол – руки на ширине плеч.

Откидываем ноги назад и принимаем положение упор лежа на руках. Делаем отжимание таким образом, чтобы коснуться пола грудью и бедрами. Быстро переходим обратно в положение упор стоя на руках. Одним небольшим подскоком ног возвращаемся в исходное положение. И вертикальный прыжок и хлопок над головой.

**Упражнение №3: Полный подъём гантелей**

**Исходное положение:** ноги на ширине плеч, руки опущены, гантели стоят перед выполняющим упражнение.

Опустившись, взять в руки гантели, встать, поднять гантели на уровень плеч и выпрямив руки поднять гантели вверх. Далее обратные движения. Согнув руки, опустить гантели на уровень плеч, опустить руки вниз, присесть опустив гантели до уровня пола.

**В каждом круге выполнять упражнения 1–15 повторений, 2–10 повторений, 3–5 повторений.**