

ПЛ и ПФЛ

Тренировочное занятие должно включать в себя:

1) Предварительную часть:

- 7' - бег трусцой (медленно поднимая ЧСС до 70%);
- 12` - динамические упражнения;
- 3` - статические упражнения.

2) Основную часть:

Тренировочное задание.

3) Заключительную часть:

- 6` - бег трусцой;
- 12` - статические упражнения для развития гибкости.



Внимание!!! Тренировочные занятия следует загружать в сеть GARMIN каждую пятницу до 21:00!!!

18/12/2017 — 24/12/2017

Понедельник 18/12/2017

Отдых или пассивное восстановление

Вторник 19/12/2017

Отдых или пассивное восстановление

Среда 20/12/2017

Тр. № 1

**Комплекс упражнений для профилактики травматизма (уровень 1)*

Бег СИ/НИ

ЧСС ≈ 70%

Темп ≈ 5'30" – 6'00"/км (по пульсу!!!)

40'

Общая длительность тренировочного занятия: 90'

Четверг 21/12/2017

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 22/12/2017

Тр. № 2

**Комплекс упражнений для профилактики травматизма (уровень 1)*

Бег СИ/НИ

ЧСС ≈ 70%

Темп ≈ 5'30" – 6'00"/км (по пульсу!!!)

30'

В середине каждых 5' выполняем 15 приседаний, в конце каждых 5' выполняем 12 выпрыгиваний колени к груди.

Общая длительность тренировочного занятия: 70'

Суббота 23/12/2017

Отдых или пассивное восстановление

Воскресенье 24/12/2017

Тр. № 3

Бег СИ/НИ

ЧСС ≈ 70%

Темп ≈ 5'30" – 6'00"/км (по пульсу!!!)

30'

Инструктор по физической подготовке — Ликаренко А. О. (КА ФФУ)

Тел. Роб.: 044 521 06 11; тел. моб.: 063 446 45 77

Эл. адрес: likarenko@ffu.org.ua

В середине каждых 5' выполняем ускорение 50м, в конце каждых 5' выполняем ускорение 100м.

Общая длительность тренировочного занятия: 70'

Инструктор по физической подготовке — Ликаренко А. О. (КА ФФУ)
Тел. Роб: 044 521 06 11; тел. моб.: 063 446 45 77
Эл. адрес: likarenko@ffu.org.ua

25/12/2017 — 31/12/2017

Понедельник 25/12/2017

Тр. № 4

**Комплекс упражнений для профилактики травматизма (уровень 1)*

Бег СИ/НИ

ЧСС ≈ 70%

Темп ≈ 5'30" – 6'00"/км (по пульсу!!!)

40'

Общая длительность тренировочного занятия: 90'

+ для Ассистентов Арбитра CODA test x5 (между повторениями 1' восстановления)

Средства восстановления: сауна, бассейн.

Вторник 26/12/2017

Отдых или пассивное восстановление

Среда 27/12/2017

Тр. № 5

**Комплекс упражнений для профилактики травматизма (уровень 1)*

Бег СИ/ВИ

Темп 4'00"-4'30" (женщины - 4'15"-4'45")

ЧСС ≈ 70%

22' (женщины - 18')

Общая длительность тренировочного занятия: 62'

Четверг 28/12/2017

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 29/12/2017

Тр. № 6

**Комплекс упражнений для профилактики травматизма (уровень 1)*

2` - бег СИ 70% ЧСС

2` - бег ВИ 80% ЧСС

2` - бег НИ 60% ЧСС

X5

Общая длительность тренировочного занятия: 70'

Средства восстановления: сауна, бассейн.

Инструктор по физической подготовке — Ликаренко А. О. (КА ФФУ)

Тел. Роб: 044 521 06 11; тел. моб.: 063 446 45 77

Эл. адрес: likarenko@ffu.org.ua

Суббота 30/12/2017

Отдых или пассивное восстановление

Воскресенье 31/12/2017

Отдых или пассивное восстановление

1/01/2018 — 7/01/2018

Понедельник 1/01/2018

Отдых или пассивное восстановление

Вторник 2/01/2018

Отдых или пассивное восстановление

Среда 3/01/2018

Тр. № 7

**Комплекс упражнений для профилактики травматизма (уровень 2)*

Бег СИ/НИ

ЧСС ≈ 70%

Темп ≈ 5'30" – 6'00"/км (по пульсу!!!)

20'

Выпады 30м x2 (восстановление между повторениями 1')

Восстановление 1'

Приседания 15 x2 (восстановление между повторениями 1')

Восстановление 1'

Выпрыгивания с положения упор присев 10 x2 (восстановление между повторениями 1')

Восстановление – 2'

Интервальный бег

Бег ВИ – 20" (80м)

Бег НИ – 20"

X 12

Общая длительность тренировочного занятия: 88'.

Четверг 4/01/2018

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 5/01/2018

Тр. № 8

Арбитр:

Бег ВИ:

Бег ВИ 300м = 1' (женщины 1'10") — восстановление = 1'

X8

Общая длительность тренировочного занятия: 56'

АА:

СИ (Ассистенты):

Инструктор по физической подготовке — Ликаренко А. О. (КА ФФУ)

Тел. Роб.: 044 521 06 11; тел. моб.: 063 446 45 77

Эл. адрес: likarenko@ffu.org.ua

Серия 1:

Отмеряем дистанцию в 60м, далее выполняем следующее упражнение:

→ 10м бег НИ (5") + 10м бег СИ (3") + 30м бег ВИ (4") + 10м бег приставным шагом, правым боком (4")

← 10м бег приставным шагом, левым боком (4") + 20м бег ВИ (3") + 10м бег НИ (4") + 20м восстановительная ходьба (30").

х6

Восстановление — 3'

Серия 2:

Восстановление — 3'

CODA x5 (между повторениями 1' восстановления)

Общая длительность тренировочного занятия: 63'

Суббота 6/01/2018

Отдых или пассивное восстановление

Воскресенье 7/01/2018

Отдых или пассивное восстановление

Инструктор по физической подготовке — Ликаренко А. О. (КА ФФУ)

Тел. Роб: 044 521 06 11; тел. моб.: 063 446 45 77

Эл. адрес: likarenko@ffu.org.ua

8/01/2018 — 14/01/2018

Понедельник 8/01/2018

Тр. № 9

**Комплекс упражнений для профилактики травматизма (уровень 2)*

Бег СИ/НИ

ЧСС ≈ 70%

Темп ≈ 5'30" – 6'00"/км (по пульсу!!!)

30'

Общая длительность тренировочного занятия: 80'

Вторник 9/01/2018

Тр. № 10

Интервальный бег

Бег ВИ – 30" – 150м

Бег НИ – 30" – 50м

X 10

Восстановление - 3'

Серия 2:

Общая длительность тренировочного занятия: 63'

Среда 10/01/2018

Тр. № 11

Интервальный бег

Бег ВИ – 20" – 75-80м

Бег НИ – 20"

X 12

Общая длительность тренировочного занятия: 48'

Средства восстановления: сауна, бассейн.

Четверг 11/01/2018

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 12/01/2018

Тр. № 12

Спринт:

100м

Восстановление – 3' (бег НИ + ходьба)

Инструктор по физической подготовке — Ликаренко А. О. (КА ФФУ)

Тел. Роб: 044 521 06 11; тел. моб.: 063 446 45 77

Эл. адрес: likarenko@ffu.org.ua

60м
Восстановление – 2' (бег НИ + ходьба)

30м
Восстановление – 1' (бег НИ + ходьба)

100м
Восстановление – 3' (бег НИ + ходьба)

60м
Восстановление – 2' (бег НИ + ходьба)

30м
Восстановление – 1' (бег НИ + ходьба)

15м
Восстановление – 30" (бег НИ + ходьба)

15м
Восстановление – 30" (бег НИ + ходьба)
Общая длительность тренировочного занятия: 55'

Суббота 13/01/2018

Отдых или пассивное восстановление

Воскресенье 14/01/2018

Тр. № 13

Спринт:

Серия 1:

10 отжиманий + спринт 30м

Восстановление – 1'

10 выпрыгиваний колени к груди + спринт 30м

Восстановление – 1'

10 выпрыгиваний колени к груди + спринт 30м

Восстановление – 1'

Восстановление – 3'

Серия 2

Восстановление – 3'

Серия 3

Общая длительность тренировочного занятия: 58'

Инструктор по физической подготовке — Ликаренко А. О. (КА ФФУ)

Тел. Роб: 044 521 06 11; тел. моб.: 063 446 45 77

Эл. адрес: likarenko@ffu.org.ua

15/01/2018 — 21/01/2018

Понедельник 15/01/2018

Тр. № 14

Бег СИ/НИ

ЧСС ≈ 70%

Темп ≈ 5'30" – 6'00"/км (по пульсу!!!)

25'

Общая длительность тренировочного занятия: 65'

Вторник 16/01/2018

Тр. № 15

Интервальный бег

Бег ВИ – 15" – 75м

Бег НИ – 15" – 25м

X 20

Восстановление - 3'

Серия 2:

Общая длительность тренировочного занятия: 63'

Среда 17/01/2018

Тр. № 16

Интервальный бег

Бег ВИ – 20" – 75-80м

Бег НИ – 20"

X 12

Общая длительность тренировочного занятия: 48'

Средства восстановления: сауна, бассейн.

Четверг 18/01/2018

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 19/01/2018

Инструктор по физической подготовке — Ликаренко А. О. (КА ФФУ)

Тел. Роб: 044 521 06 11; тел. моб.: 063 446 45 77

Эл. адрес: likarenko@ffu.org.ua

Тр. № 17

Арбитр:

Спринт:

Серия 1:

Спринт 20м

Восстановление – 30''

X8

Восстановление – 3'

Серия 2

Спринт 40м

Восстановление – 1'

X6

Общая длительность тренировочного занятия: 55'

АА:

CODA x3 (между повторениями 1' восстановления)

Восстановление – 3'

Спринт:

Серия 1:

Спринт 15м

Восстановление – 30''

X6

Восстановление – 3'

Серия 2

Спринт 30м

Восстановление – 30''

X5

CODA x5 (между повторениями 1' восстановления)

Общая длительность тренировочного занятия: 55'

Суббота 20/01/2018

Отдых или пассивное восстановление

Воскресенье 21/01/2018

Тр. № 18

Бег СИ/НИ

ЧСС ≈ 70%

Инструктор по физической подготовке — Ликаренко А. О. (КА ФФУ)

Тел. Роб: 044 521 06 11; тел. моб.: 063 446 45 77

Эл. адрес: likarenko@ffu.org.ua

Темп $\approx 5'30'' - 6'00''/\text{км}$ (по пульсу!!!)

20'

Арбитр:

ВИ:

Серия 1:

От фишки 1 до фишки 2 выполняем бег ВИ (3''), от фишки 2 до фишки 3, а далее до фишки 4 выполняем бег приставным шагом (9''), от фишки 4 до фишки 5 — бег спиной вперёд (5''), от фишки 5 до фишки 3, а далее до фишки 1 выполняем бег приставным шагом (9'')...
3'

.2 20м \leftrightarrow 4.

\updownarrow 15м .3 \updownarrow 15м

.1 20м \leftrightarrow 5.

Восстановление — 2'

Серия 2:

Всё, как и серия 1, только начинаем с фишки 5, упражнение выполняем зеркально.
Общая длительность тренировочного занятия: 68'

АА:

Серия 1:

Отмеряем дистанцию в 40м (10м + 20м + 10м), далее на протяжении 3' выполняем следующее упражнение:

→ 10м приставной шаг правым боком (3-4'') + 20м бег низкой интенсивности (8'')10м + приставной шаг правым боком (3-4'')

← 10м приставной шаг левым боком (3-4'') + 20м бег низкой интенсивности (8'')10м + приставной шаг левым боком (3-4'')

...

На каждые 3-х 20-ти метрах выполняем спринт (≈ 3)

Восстановление — 3'

Серия 2:

Всё, как в 1-й серии

Восстановление — 3'

Серия 3:

Инструктор по физической подготовке — Ликаренко А. О. (КА ФФУ)

Тел. Роб: 044 521 06 11; тел. моб.: 063 446 45 77

Эл. адрес: likarenko@ffu.org.ua

Всё, как в 1-й серии

Общая длительность тренировочного занятия: 75'.

Инструктор по физической подготовке — Ликаренко А. О. (КА ФФУ)

Тел. Роб: 044 521 06 11; тел. моб.: 063 446 45 77

Эл. адрес: likarenko@ffu.org.ua

22/01/2018 — 28/01/2018

Понедельник 22/01/2018

Отдых или пассивное восстановление

Вторник 23/01/2018

ФИФА ТЕСТ

Среда 24/01/2018

Тр. № 19

Бег СИ/НИ

ЧСС ≈ 70%

Темп ≈ 5'30" – 6'00"/км (по пульсу!!!)

20'

Интервальный бег

Бег ВИ – 20" (80м)

Бег НИ – 20"

X 12

Общая длительность тренировочного занятия: 68'.

Средства восстановления: сауна, бассейн.

Четверг 25/01/2018

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 26/01/2018

Отдых или пассивное восстановление

Суббота 27/01/2018

Отдых или пассивное восстановление

Воскресенье 28/01/2018

Отдых или пассивное восстановление

Инструктор по физической подготовке — Ликаренко А. О. (КА ФФУ)

Тел. Роб: 044 521 06 11; тел. моб.: 063 446 45 77

Эл. адрес: likarenko@ffu.org.ua

29/01/2018 — 4/02/2018

Понедельник 29/01/2018

Тр. № 20

Бег СИ/НИ

ЧСС ≈ 70%

Темп ≈ 5'30" – 6'00"/км (по пульсу!!!)

30'

Общая длительность тренировочного занятия: 70'

Вторник 30/01/2018

Отдых или пассивное восстановление

Среда 31/01/2018

Тр. № 21

Серия 1:

Бег НИ 100м – 1'

Бег СИ 100м – 40"

Бег ВИ 100м – 20"

Спринт 100м – 15"

Х5

Восстановление - 4'

Серия 2:

Общая длительность тренировочного занятия: 68'

Четверг 1/02/2018

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 2/02/2018

Тр. № 22

СИ:

Отмеряем дистанцию в 60м, далее выполняем следующее упражнение:

→ 10м бег НИ (5") + 10м бег СИ (3") + 30м бег ВИ (4") + 10м бег приставным шагом, правым боком (4")

← 10м бег приставным шагом, левым боком (4") + 20м бег ВИ (3") + 10м бег НИ (4") + 20м восстановительная ходьба (30").

х6

Восстановление - 3'

Инструктор по физической подготовке — Ликаренко А. О. (КА ФФУ)

Тел. Роб.: 044 521 06 11; тел. моб.: 063 446 45 77

Эл. адрес: likarenko@ffu.org.ua

Серия 2:

Общая длительность тренировочного занятия: 55'

Суббота 3/02/2018

Отдых или пассивное восстановление

Воскресенье 4/02/2018

Тр. № 23

2` - бег СИ 70% ЧСС

2` - бег ВИ 80% ЧСС

2` - бег НИ 60% ЧСС

X5

Общая длительность тренировочного занятия: 60'

Средства восстановления: сауна, бассейн.

Инструктор по физической подготовке — Ликаренко А. О. (КА ФФУ)

Тел. Роб: 044 521 06 11; тел. моб.: 063 446 45 77

Эл. адрес: likarenko@ffu.org.ua