

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!!!

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

5/03/2018 — 11/03/2018

Понедельник 5/03/2018

Тр. № 31

Бег НИ

ЧСС ≈ 70%

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

30'

Общая длительность тренировочного занятия: 70'

Вторник 6/03/2018

Отдых или пассивное восстановление

Среда 7/03/2018

Тр. № 32

ВИ:

Серия 1:

Челночный бег 50м+50м

20" - 20"

X10

Восстановление — 3'

Серия 2:

Челночный бег 50м+50м

20" - 10"

X10

Общая длительность тренировочного занятия: 58'.

Четверг 8/03/2018

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 9/03/2018

Тр. № 33

ТЕСТ YO-YO (Арбитры)

М 16.8

Ж 15.2

Общая длительность тренировочного занятия: 52'

ТЕСТ ARIET (Ассистенты)

М 15.0-3

Ж 14.0-3

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

Общая длительность тренировочного занятия: 52'

Суббота 10/03/2018

Отдых или пассивное восстановление

Воскресенье 11/03/2018

Тр. № 34

Спринт

Серия 1:

10м спринт – 30м ходьба

20м спринт – 20м ходьба

30м спринт – 10м ходьба

40м спринт

Восстановление - 2'

Серия 2:

40м спринт – 10м ходьба

30м спринт – 20м ходьба

20м спринт – 30м ходьба

10м спринт

Восстановление - 2'

Серия 3:

10м спринт – 30м ходьба

20м спринт – 20м ходьба

30м спринт – 10м ходьба

40м спринт

Общая длительность тренировочного занятия: 50'

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

12/03/2018 — 18/03/2018

Понедельник 12/03/2018

Отдых или пассивное восстановление

Вторник 13/03/2018

Отдых или пассивное восстановление

Среда 14/03/2018

Отдых или пассивное восстановление

Четверг 15/03/2018

Тр. № 35

Бег НИ

ЧСС ≈ 70%

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

40'

Общая длительность тренировочного занятия: 80'

Пятница 16/03/2018

Отдых или пассивное восстановление

Суббота 17/03/2018

Тр. № 36

ВИ:

Арбитры:

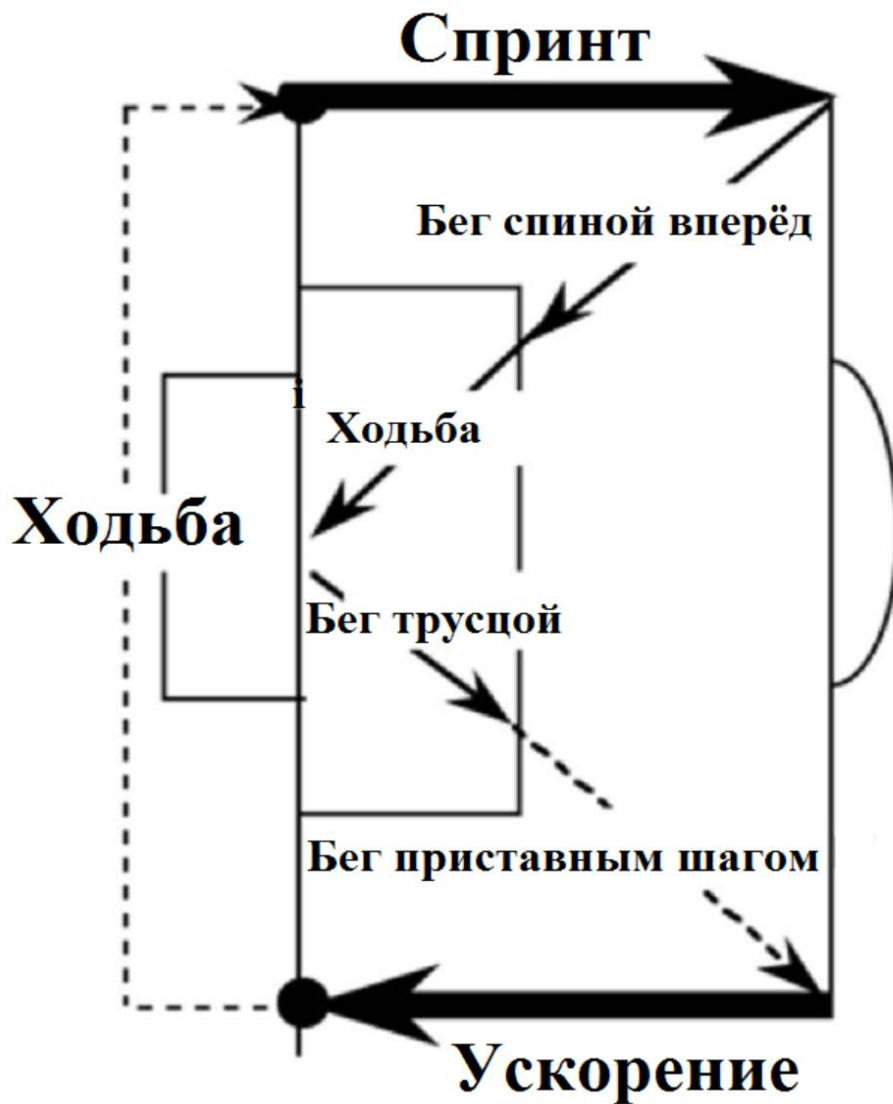
Серия 1:

Ускорения в штрафной площади, 5 кругов, в общем.

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



Восстановление — 3'

Серия 2:

Ускорения в штрафной площади, 5 кругов, в общем.

Общая длительность тренировочного занятия: 53'.

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'')

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

...

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

Восстановление — 3'

Серия 2:

Всё, как в 1-й серии

Восстановление — 3'

Серия 3:

Всё, как в 1-й серии

Общая длительность тренировочного занятия: 55'.

Воскресенье 18/03/2018

МАТЧ ПФЛ

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

19/03/2018 — 25/03/2018

Понедельник 19/03/2018

Тр. № 37

Бег СИ/НИ

ЧСС ≈ 70%

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

25'

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 ↔ 4.

↕ 15м .3 ↕ 15м

.1 20м ↔ 5.

Восстановление — 2'

Серия 2:

Всё, как и серия 1, только начинаем с фишки 5, упражнение выполняем зеркально.

Общая длительность тренировочного занятия: 83'

Вторник 20/03/2018

Тр. № 38

ВИ (Арбитры):

Серия 1:

Бег ВИ 75м

15" - 15"

X5

Восстановление — 2'

Серия 2:

Челночный бег 75м+75м

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

30" - 30"

X5

Восстановление — 2'

Серия 2:

Челночный бег 75м+75м+75м

45" - 45"

X5

Общая длительность тренировочного занятия: 59'.

ВИ (Ассистенты):

Серия 1:

Бег ВИ 50м

10" - 10"

X15

Восстановление — 3'

Серия 2:

Челночный бег 50м+50м

20" - 20"

X8

Восстановление — 3'

Серия 2:

Челночный бег 50м+50м+50м

30" - 30"

X5

Общая длительность тренировочного занятия: 62'.

Среда 21/03/2018

Отдых или пассивное восстановление

Четверг 22/03/2018

Тр. № 39

ВИ (Арбитры):

Серия 1:

Отмеряем дистанцию в 80м, далее выполняем следующее упражнение:

→ 40м бег ВИ (8") + 10м бег приставным шагом (4") + 10м бег НИ (4") + 10м бег приставным шагом (другой стороной) (4") + 10м бег спиной вперёд (4") +
← 40м бег ВИ (8") + 10м бег НИ (4") + 30м восстановительная ходьба (25").

x6

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: 54'.

ВИ (Ассистенты):

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").

хб

Восстановление — 3'

Серия 2:

Общая длительность тренировочного занятия: 53'

Пятница 23/03/2018

Отдых или пассивное восстановление

Суббота 24/03/2018

Тр. № 40

ВИ:

Арбитры:

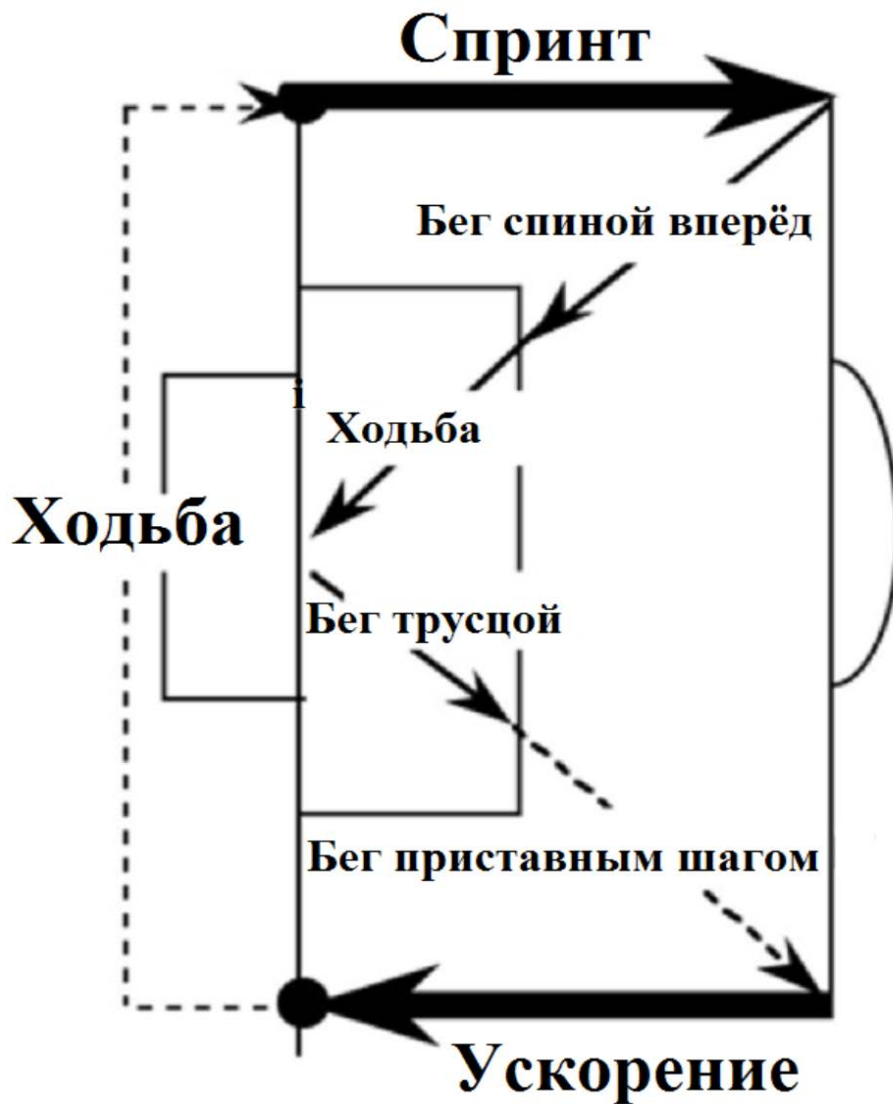
Серия 1:

Ускорения в штрафной площади, 5 кругов, в общем.

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



Восстановление — 3'

Серия 2:

Ускорения в штрафной площади, 5 кругов, в общем.

Общая длительность тренировочного занятия: 53'.

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'')

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

...

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

Восстановление — 3'

Серия 2:

Всё, как в 1-й серии

Восстановление — 3'

Серия 3:

Всё, как в 1-й серии

Общая длительность тренировочного занятия: 55'.

Воскресенье 25/03/2018

МАТЧ ПФЛ

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

26/03/2018 — 1/04/2018

Понедельник 26/03/2018

Тр. № 41

Интервальный бег

Бег ВИ – 20" (80м)

Бег НИ – 20"

Х 12

Бег СИ/НИ

ЧСС ≈ 70%

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

20'

Общая длительность тренировочного занятия: 68'.

Вторник 27/03/2018

Тр. № 42

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'

Среда 28/03/2018

Отдых или пассивное восстановление

Четверг 29/03/2018

Тр. № 43

Спринт

Серия 1:

60м

Восстановление - 2'00"

Х2

Восстановление - 3'

Серия 2:

30м

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

Восстановление - 1'

ХЗ

Восстановление - 2'

Серия 3:

15м

Восстановление - 45''

Х4

Общая длительность тренировочного занятия: 55'

Пятница 30/03/2018

Отдых или пассивное восстановление

Суббота 31/03/2018

Тр. № 44

ВИ (Арбитры):

Серия 1:

Отмеряем дистанцию в 80м, далее выполняем следующее упражнение:

→ 40м бег ВИ (8'') + 10м бег приставным шагом (4'') + 10м бег НИ (4'') + 10м бег приставным шагом (другой стороной) (4'') + 10м бег спиной вперёд (4'') +

← 40м бег ВИ (8'') + 10м бег НИ (4'') + 30м восстановительная ходьба (25'').

х6

Восстановление — 3'

Серия 2:

Общая длительность тренировочного занятия: 54'.

ВИ (Ассистенты):

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:

Общая длительность тренировочного занятия: 53'

Воскресенье 1/04/2018

МАТЧ ПФЛ

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