

ПЛ

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

30/07/2018 — 5/08/2018

Понедельник 30/07/2018

Тр. № 26

Бег НИ

ЧСС ≈ 70%

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

40'

Общая длительность тренировочного занятия: 80'

Вторник 31/07/2018

Отдых или пассивное восстановление

Среда 1/08/2018

Тр. № 27

Скоростная выносливость:

Серия 1:

Бег НИ 100м – 1'

Бег СИ 100м – 40"

Бег ВИ 100м – 20"

Спринт 100м – 15"

X5

Восстановление - 4'

Серия 2:

Общая длительность тренировочного занятия: 68'

Четверг 2/08/2018

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 3/08/2018

Тр. № 28

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 вперед (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'

Суббота 4/08/2018

матч УПЛ

Воскресенье 5/08/2018

матч УПЛ

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

6/08/2018 — 12/08/2018

Понедельник 6/08/2018

Тр. № 29

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.

(Ассистенты + тест CODA x 4)

Общая длительность тренировочного занятия: 73'

Вторник 7/08/2018

Тр. № 30

Спринт:

Серия 1:

100м

Восстановление – 3' (бег НИ + ходьба к старту)

X2

Серия 2:

60м

Восстановление – 2' (бег НИ + ходьба к старту)

X4

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 3:
30м
Восстановление – 1' (бег НИ + ходьба к старту)
Х6
Общая длительность тренировочного занятия: 61'

Среда 8/08/2018

Тр. № 31

Скоростная выносливость:

Серия 1:
100м бег ВИ (20") →
50м бег НИ (25") ←
50м бег ВИ (10") ← + 50м бег ВИ (10") → (челнок)
50м бег НИ (25") →
Х 8

Восстановление – 3'

Серия 2:
Общая длительность тренировочного занятия: 67'

Четверг 9/08/2018

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 10/08/2018

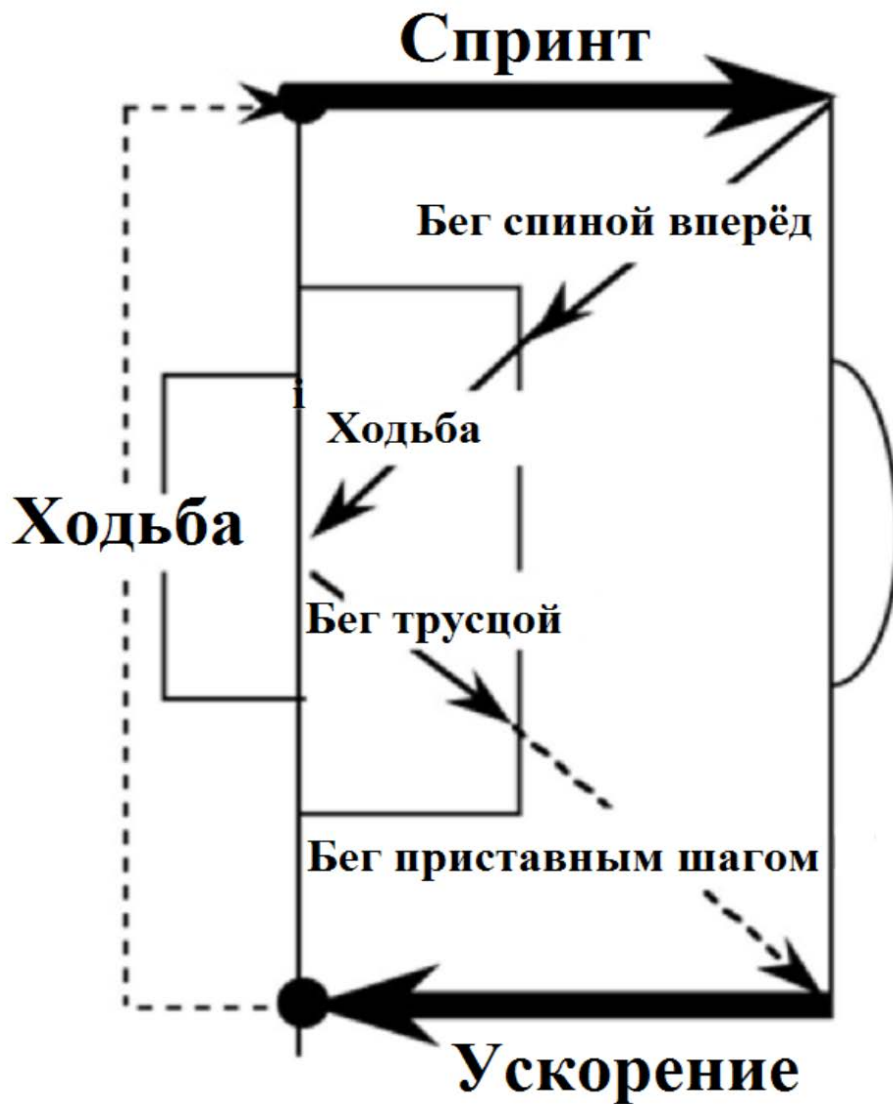
Тр. № 32

ВИ:

Арбитры:

Серия 1:

Ускорения в штрафной площади, 5 кругов, в общем.



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'.

Суббота 11/08/2018

матч УПЛ

Воскресенье 12/08/2018

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

13/08/2018 — 19/08/2018

Понедельник 13/08/2018

Тр. № 33

Бег НИ

ЧСС ≈ 70%

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

40'

Общая длительность тренировочного занятия: 80'

Вторник 14/08/2018

Отдых или пассивное восстановление

Среда 15/08/2018

Тр. № 34

Спринт:

Серия 1:

40м

Восстановление – 60" (бег НИ + ходьба к старту)

Х4

Серия 2:

20м

Восстановление – 30"

Х8

Общая длительность тренировочного занятия: 48'

Четверг 16/08/2018

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 17/08/2018

Тр. № 35

ВИ:

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 18/08/2018

матч УПЛ

Воскресенье 19/08/2018

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

20/08/2018 — 26/08/2018

Понедельник 20/08/2018

Тр. № 36

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.

(Ассистенты + тест CODA x 4)

Общая длительность тренировочного занятия: 73'

Вторник 21/08/2018

Тр. № 37

Спринт

Серия 1:

60м

Восстановление - 2'00"

X2

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'

Среда 22/08/2018

Тр. № 38

2` - бег СИ 70% ЧСС

2` - бег ВИ 80% ЧСС

2` - бег НИ 60% ЧСС

Х5

Общая длительность тренировочного занятия: 60'

Четверг 23/08/2018

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 24/08/2018

Тр. № 39

ВИ:

Арбитры:

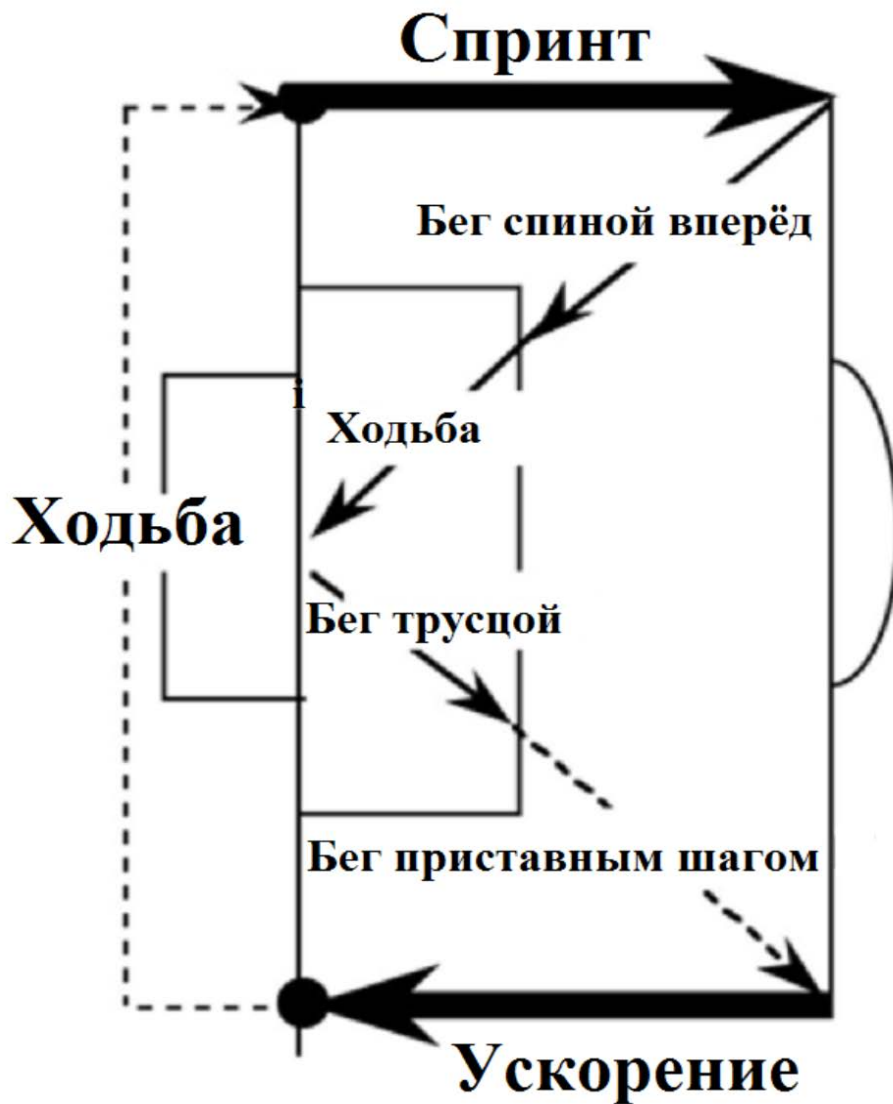
Серия 1:

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 каждых 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'.

Суббота 25/08/2018

матч УПЛ

Воскресенье 26/08/2018

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

27/08/2018 — 2/09/2018

Понедельник 27/08/2018

Тр. № 40

Бег НИ

ЧСС ≈ 70%

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

40'

Общая длительность тренировочного занятия: 80'

Вторник 28/08/2018

Отдых или пассивное восстановление

Среда 29/08/2018

Тр. № 41

Спринт:

Серия 1:

40м

Восстановление – 60" (бег НИ + ходьба к старту)

X4

Серия 2:

20м

Восстановление – 30"

X8

Общая длительность тренировочного занятия: 48'

Четверг 30/08/2018

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 31/08/2018

Тр. № 42

Спринт

Серия 1:

10м спринт – 30м ходьба

20м спринт – 20м ходьба

30м спринт – 10м ходьба

40м спринт

Восстановление - 2'

Серия 2:

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

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'

Суббота 1/09/2018

матч УПЛ

Воскресенье 2/09/2018

Отдых или пассивное восстановление