

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.

ЗОНЫ ИНТЕНСИВНОСТИ ТРЕНИРОВОК

93%	МАКСИМАЛЬНАЯ ОТДАЧА
86%	ВЫСОКАЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ
76%	СРЕДНЯЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ
60%	НИЗКАЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ
0%	АКТИВНОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

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

4/03/2019 — 10/03/2019

Понедельник 4/03/2019

Тр. № 31

Бег НИ

30'

ЧСС ≈ 70%

6'00"/км (по пульсу!!!)

Общая длительность тренировочного занятия: 70'

Вторник 5/03/2019

Отдых или пассивное восстановление

Среда 6/03/2019

Тр. № 32

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'

Четверг 7/03/2019

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

Пятница 8/03/2019

Тр. № 33

Спринт:

Серия 1:

40м (Ассистенты 30м)

Восстановление – 1'30"

Х6

Восстановление – 4'

Серия 2:

20м (Ассистенты 15м)

Восстановление – 1'

Х8

Восстановление – 4'

Серия 3:

40м (Ассистенты 30м)

Восстановление – 1'30"

Х6

Общая длительность тренировочного занятия: 75'

Суббота 9/03/2019

Матч ПЛ

(для арбитров ПФЛ рекомендуется провести региональный матч)

Воскресенье 10/03/2019

Матч ПЛ

(для арбитров ПФЛ рекомендуется провести региональный матч)

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

11/03/2019 — 17/03/2019

Понедельник 11/03/2019

Тр. № 34

Бег НИ

30'

ЧСС ≈ 70%

6'00"/км (по пульсу!!!)

Интервальный бег

Бег ВИ – 20" (80м)

Бег НИ – 20"

10'

Общая длительность тренировочного занятия: 80'.

Вторник 12/03/2019

Отдых или пассивное восстановление

Среда 13/03/2019

Тр. № 35

Спринт:

100м

Восстановление – 3' (бег НИ + ходьба)

60м

Восстановление – 2' (бег НИ + ходьба)

100м

Восстановление – 3' (бег НИ + ходьба)

60м

Восстановление – 2' (бег НИ + ходьба)

40м

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

60м

Восстановление – 2' (бег НИ + ходьба)

40м

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

30м

Восстановление – 1' (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

40м

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

30м

Восстановление – 1' (бег НИ + ходьба)

20м

Восстановление – 1' (бег НИ + ходьба)

30м

Восстановление – 1' (бег НИ + ходьба)

20м

Восстановление – 1' (бег НИ + ходьба)

60м

Общая длительность тренировочного занятия: 64'

Четверг 14/03/2019

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 15/03/2019

Тр. № 36

ВИ (Арбитры):

Серия 1:

Отмеряем дистанцию в 80м (по прямой) и после 20м и 40мб под углом 90 градусом отмеряем (вправо) 15м и 20м, далее выполняем следующее упражнение:

→ 20м бег ВИ (4")

↓15м бег приставным правым шагом (4")

↑15м бег приставным правым шагом (4")

→ 20м бег ВИ (4")

↓20м бег спиной вперед (6")

↑20м бег ВИ (4")

→40м бег ВИ (8")

←80м бег НИ (40").

Х6

Восстановление — 3'

Серия 2:

Общая длительность тренировочного занятия: 58'.

ВИ (Ассистенты):

Серия 1:

Отмеряем дистанцию в 60м, далее выполняем следующее упражнение:

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

→ 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 16/03/2019

Матч ПЛ

(для арбитров ПФЛ рекомендуется провести региональный матч)

Воскресенье 17/03/2019

Матч ПЛ

(для арбитров ПФЛ рекомендуется провести региональный матч)

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

18/03/2019 — 24/03/2019

Понедельник 18/03/2019

Тр. № 37

Бег НИ

40'

ЧСС ≈ 70%

6'00"/км (по пульсу!!!)

Общая длительность тренировочного занятия: 80'

Вторник 19/03/2019

Отдых или пассивное восстановление

Среда 20/03/2019

Тр. № 38

Бег НИ

30'

ЧСС ≈ 70%

6'00"/км (по пульсу!!!)

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: 78'

Четверг 21/03/2019

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

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 22/03/2019

Тр. № 39

Спринт:

Серия 1:

60м

Восстановление – 2'

40м

Восстановление – 1'30"

20м

Восстановление – 1'

ХЗ

Восстановление – 3'

Серия2:

20м

Восстановление – 1'

40м

Восстановление – 1'30"

60м

Восстановление – 2'

Общая длительность тренировочного занятия: 63'

Суббота 23/03/2019

Отдых или пассивное восстановление

Воскресенье 24/03/2019

Тр. № 40

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'

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

25/03/2019 — 31/03/2019

Понедельник 25/03/2019

Тр. № 41

Бег НИ

30'

ЧСС ≈ 70%

6'00"/км (по пульсу!!!)

Интервальный бег

Бег ВИ – 20" (80м)

Бег НИ – 20"

10'

Общая длительность тренировочного занятия: 80'.

Вторник 26/03/2019

Отдых или пассивное восстановление

Среда 27/03/2019

Тр. № 42

ВИ:

Серия 1:

→ Бег ВИ - 100м (20")

← Бег НИ - 50м (20")

→ Бег ВИ - 50м (10")

← Бег ВИ - 50м (10")

→ Бег НИ - 50м (20")

X4

Восстановление — 3'

Серия 2:

→ Бег ВИ - 50м (10")

← Бег ВИ - 50м (10")

→ Бег ВИ - 50м (10")

← Бег НИ - 50м (35")

X6

Восстановление — 3'

Серия 3:

(Как Серия 1)

Общая длительность тренировочного занятия: 62'

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

Четверг 28/03/2019

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 29/03/2019

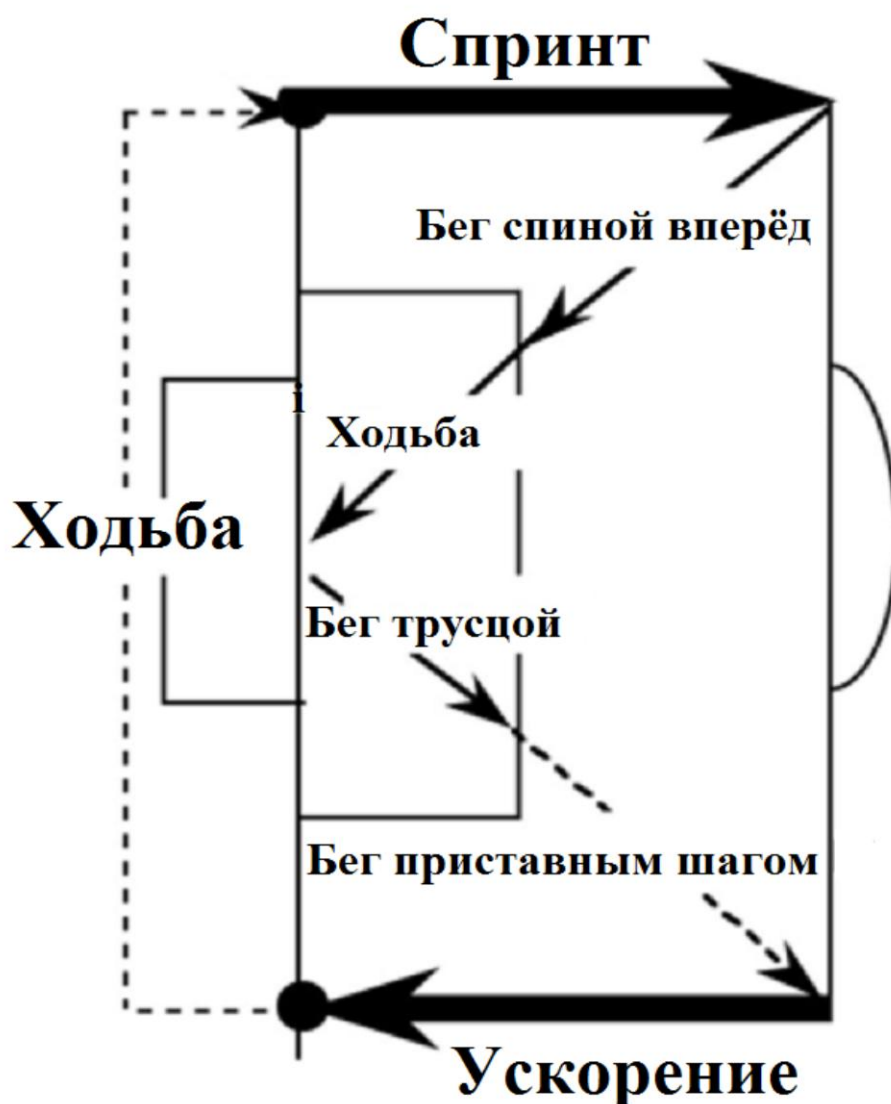
Тр. № 43

СИ:

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'.

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 30/03/2019

Отдых или пассивное восстановление

Воскресенье 31/03/2019

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