

Июль 2017

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](mailto:likarenko@ffu.org.ua)

**3/07/2017 — 9/07/2017**

**Понедельник 3/07/2017**

Отдых или пассивное восстановление

**Вторник 4/07/2017**

УТС

**Среда 5/07/2017**

УТС

**Четверг 6/07/2017**

УТС

**Пятница 7/07/2017**

**ТЕСТ ФИФА**

**Суббота 8/07/2017**

Отдых или пассивное восстановление

**Воскресенье 9/07/2017**

**МАТЧ КУ**

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](mailto:likarenko@ffu.org.ua)

**10/07/2017 — 16/07/2017**

**Понедельник 10/07/2017**

**Тр. № 12**

Бег СИ/НИ

ЧСС ≈ 70%

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

30'

Общая длительность тренировочного занятия: 70'

**Вторник 11/07/2017**

Отдых или пассивное восстановление

**Среда 12/07/2017**

**Тр. № 13**

СИ (Арбитры):

Интервальный бег

Бег ВИ – 20" (80м)

Бег НИ – 20"

X 10

Бег СИ/НИ

ЧСС ≈ 70%

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

20'

Общая длительность тренировочного занятия: 67'.

СИ (Ассистенты):

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").

x6

Бег СИ/НИ

ЧСС ≈ 70%

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

20'

Общая длительность тренировочного занятия: 66'

**Четверг 13/07/2017**

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](mailto:likarenko@ffu.org.ua)

**Пятница 14/07/2017**

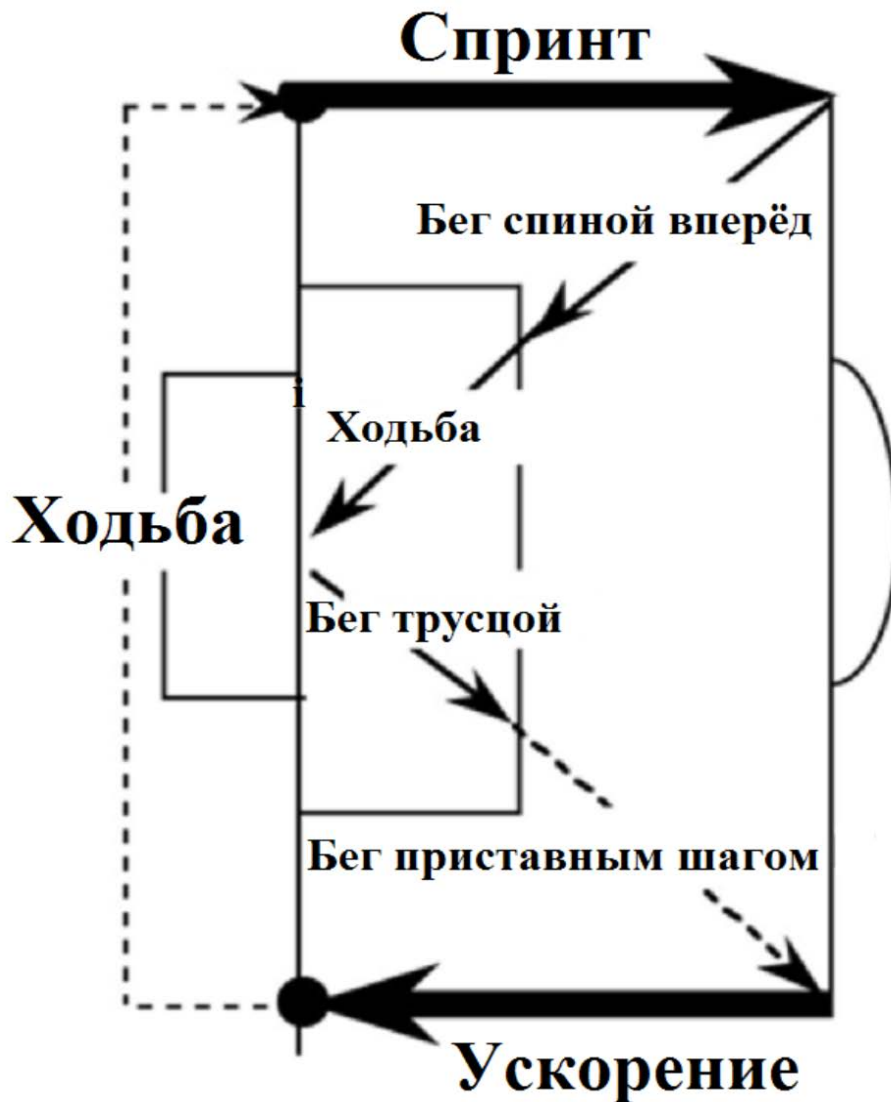
**Тр. № 14**

СИ:

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:

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](mailto:likarenko@ffu.org.ua)

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 ( $\approx 3$ )

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 15/07/2017**

**МАТЧ ПФЛ**

**Воскресенье 16/07/2017**

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](mailto:likarenko@ffu.org.ua)

**17/07/2017 — 23/07/2017**

**Понедельник 17/07/2017**

**Тр. № 15**

Бег СИ/НИ

ЧСС ≈ 70%

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

30'

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'

**Вторник 18/07/2017**

Отдых или пассивное восстановление

**Среда 19/07/2017**

**Тр. № 16**

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 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](mailto:likarenko@ffu.org.ua)

Восстановление – 3'

Серия 2:

50м бег ВИ (10") →

50м бег ВИ (10") ←

50м бег ВИ (8") →

Восстановление – 40"

Х 8

Восстановление – 3'

Серия 3:

100м бег ВИ (20") →

50м бег НИ (25") ←

50м бег ВИ (10") ← + 50м бег ВИ (10") → (челнок)

50м бег НИ (25") →

Х 4

Общая длительность тренировочного занятия: 68'

### **Четверг 20/07/2017**

Отдых или пассивное восстановление

### **Пятница 21/07/2017**

**Тр. № 17**

СИ (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").

х6

Восстановление — 3'

Серия 2:

Общая длительность тренировочного занятия: 54'.

СИ (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").

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](mailto:likarenko@ffu.org.ua)

хб

Восстановление — 3'

Серия 2:

Общая длительность тренировочного занятия: 53'

**Суббота 22/07/2017**

**МАТЧ ПФЛ**

**Воскресенье 23/07/2017**

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](mailto:likarenko@ffu.org.ua)



**24/07/2017 — 30/07/2017**

**Понедельник 24/07/2017**

**Тр. № 18**

Интервальный бег

Бег ВИ – 20" (80м)

Бег НИ – 20"

X 12

Бег СИ/НИ

ЧСС ≈ 70%

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

20'

Общая длительность тренировочного занятия: 68'.

**Вторник 25/07/2017**

Отдых или пассивное восстановление

**Среда 26/07/2017**

**Тр. № 19**

Спринт

Серия 1:

60м

Восстановление - 2'00"

X2

Восстановление - 3'

Серия 2:

30м

Восстановление - 1'

X3

Восстановление - 2'

Серия 3:

15м

Восстановление - 45"

X4

Общая длительность тренировочного занятия: 55'

**Четверг 27/07/2017**

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](mailto:likarenko@ffu.org.ua)

## **Пятница 28/07/2017**

### **Тр. № 20**

СИ (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'.

СИ (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'

## **Суббота 29/07/2017**

Отдых или пассивное восстановление

## **Воскресенье 30/07/2017**

**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](mailto:likarenko@ffu.org.ua)