

Ноябрь 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)

**30/10/2017 — 26/11/2017**

**Понедельник 30/10/2017**

Отдых или пассивное восстановление

**Вторник 31/10/2017**

Отдых или пассивное восстановление

**Среда 1/11/2017**

**Тр. № 57**

Бег СИ/НИ

ЧСС ≈ 70%

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

25'

Общая длительность тренировочного занятия: 65'

**Четверг 2/11/2017**

**Тр. № 58**

СИ:

Арбитры:

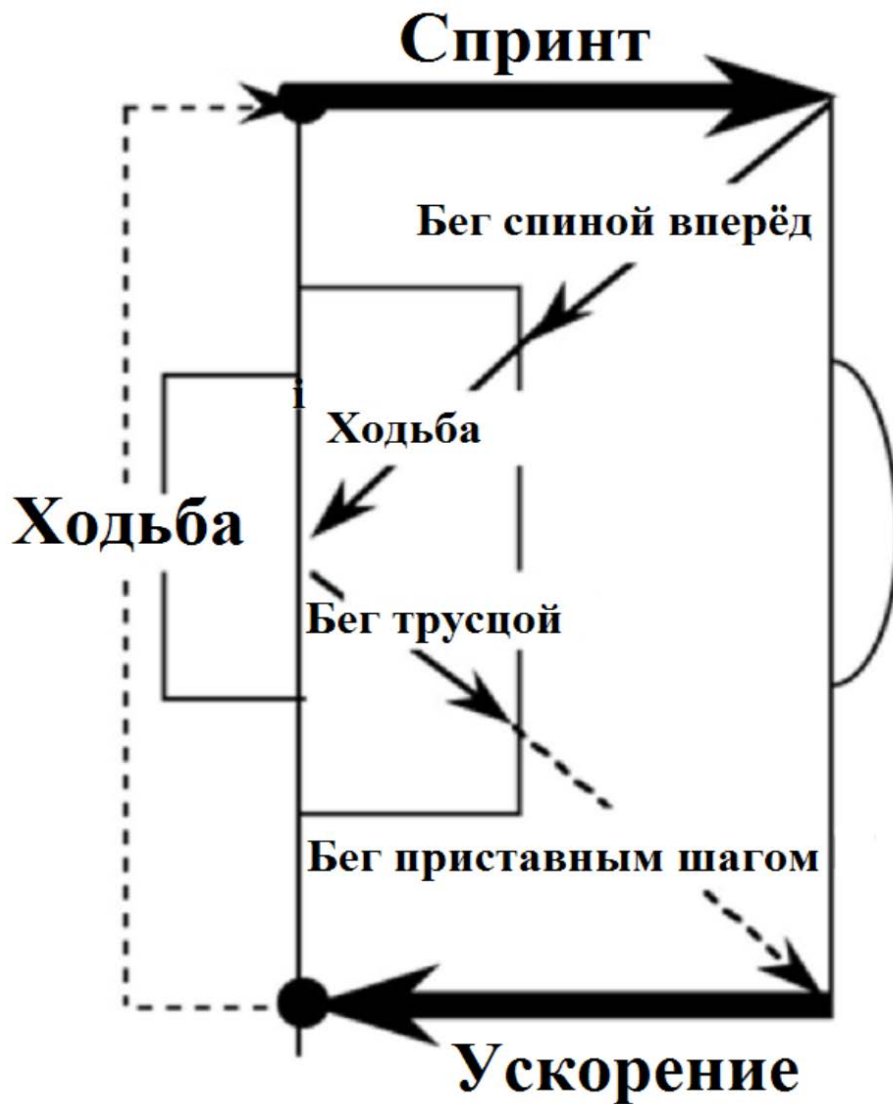
Серия 1:

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](mailto: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'')

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)

← 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'.

***Пятница 3/11/2017***

**МАТЧ ПФЛ**

***Суббота 4/11/2017***

**МАТЧ ПФЛ**

***Воскресенье 5/11/2017***

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)

**6/11/2017 — 12/11/2017**

**Понедельник 6/11/2017**

**Тр. № 59**

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 7/11/2017**

Отдых или пассивное восстановление

**Среда 8/11/2017**

**Тр. № 60**

Спринт:

100м

Восстановление – 3' (бег НИ + ходьба)

60м

Восстановление – 2' (бег НИ + ходьба)

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

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'

### ***Четверг 9/11/2017***

Отдых или пассивное восстановление

### ***Пятница 10/11/2017***

**Тр. № 61**

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'

### ***Суббота 11/11/2017***

**МАТЧ ПФЛ**

### ***Воскресенье 12/11/2017***

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)

**13/11/2017 — 19/11/2017**

**Понедельник 13/11/2017**

**Тр. № 62**

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 14/11/2017**

Отдых или пассивное восстановление

**Среда 15/11/2017**

**Тр. № 63**

2` - бег СИ 70% ЧСС

2` - бег ВИ 80% ЧСС

2` - бег НИ 60% ЧСС

Х5

Общая длительность тренировочного занятия: 70'

**Четверг 16/11/2017**

Отдых или пассивное восстановление

**Пятница 17/11/2017**

**Тр. № 64**

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

Серия 2:

Общая длительность тренировочного занятия: 55'

**Суббота 18/11/2017**

**МАТЧ ПФЛ**

**Воскресенье 19/11/2017**

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)



**20/11/2017 — 26/11/2017**

***Понедельник 20/11/2017***

**Тр. № 65**

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 21/11/2017***

Отдых или пассивное восстановление

***Среда 22/11/2017***

Отдых или пассивное восстановление

***Четверг 23/11/2017***

Отдых или пассивное восстановление

***Пятница 24/11/2017***

Отдых или пассивное восстановление

***Суббота 25/11/2017***

Отдых или пассивное восстановление

***Воскресенье 26/11/2017***

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)