

Ноябрь 2017

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

30/10/2017 — 5/11/2017

Понедельник 30/10/2017

Отдых или пассивное восстановление

Вторник 31/10/2017

Отдых или пассивное восстановление

Среда 1/11/2017

Тр. № 61

Бег СИ/НИ

ЧСС ≈ 70%

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

25'

Общая длительность тренировочного занятия: 65'

Четверг 2/11/2017

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 3/11/2017

Тр. № 62

СИ:

Арбитры:

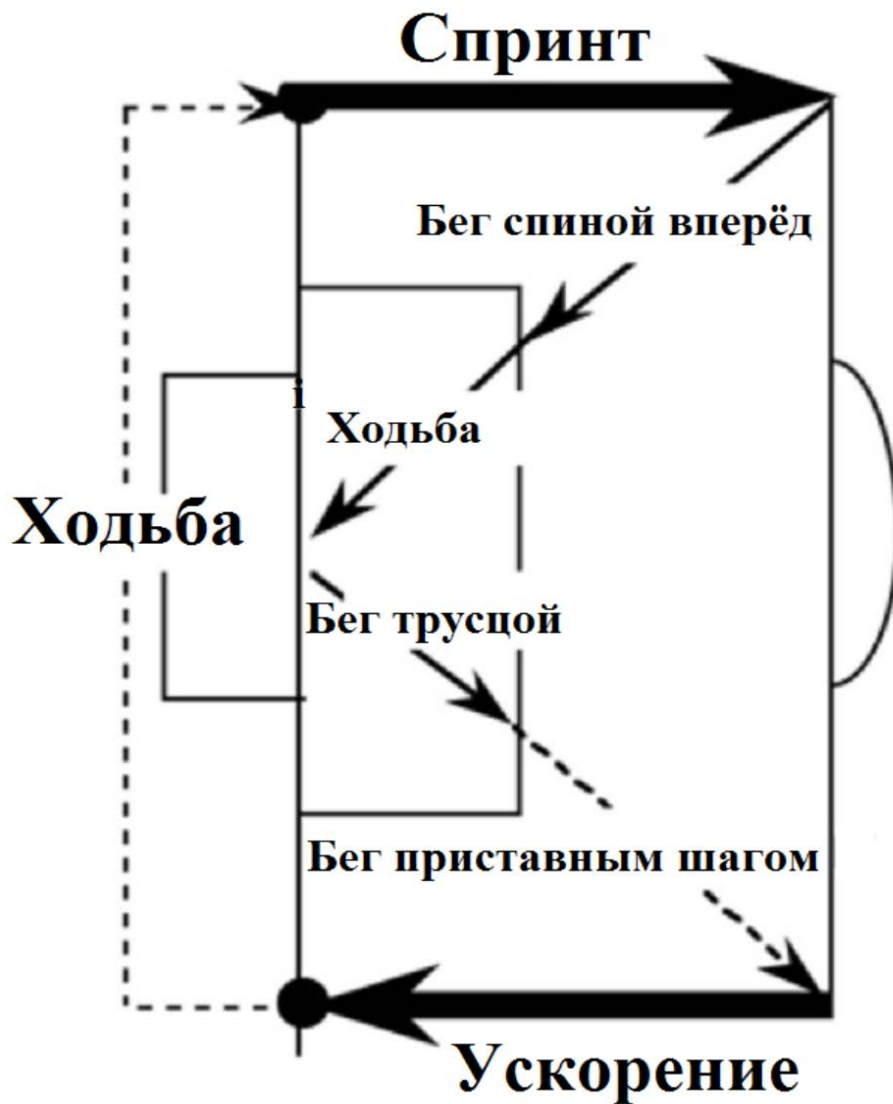
Серия 1:

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'.

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

← 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 (≈ 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 4/11/2017

МАТЧ ПЛ

Воскресенье 5/11/2017

МАТЧ ПЛ

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

6/11/2017 — 12/11/2017

Понедельник 6/11/2017

Тр. № 63

Бег СИ/НИ

ЧСС ≈ 70%

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

30'

Общая длительность тренировочного занятия: 70'

Вторник 7/11/2017

Отдых или пассивное восстановление

Среда 8/11/2017

Тр. № 64

Интервальный бег

Бег ВИ – 20" (80м)

Бег НИ – 20"

X 12

Восстановление - 3'

Серия 2:

Общая длительность тренировочного занятия: 59'

Четверг 9/11/2017

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 10/11/2017

Тр. № 65

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'

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

Суббота 11/11/2017

Отдых или пассивное восстановление

Воскресенье 12/11/2017

Отдых или пассивное восстановление

13/11/2017 — 19/11/2017

Понедельник 13/11/2017

Тр. № 66

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 14/11/2017

Отдых или пассивное восстановление

Среда 15/11/2017

Тр. № 67

2` - бег СИ 70% ЧСС

2` - бег ВИ 80% ЧСС

2` - бег НИ 60% ЧСС

X5

Общая длительность тренировочного занятия: 70'

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 16/11/2017

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 17/11/2017

Тр. № 68

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").

хб

Восстановление - 3'

Серия 2:

Общая длительность тренировочного занятия: 55'

Суббота 18/11/2017

МАТЧ ПЛ

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

20/11/2017 — 26/11/2017

Понедельник 20/11/2017

Тр. № 69

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 21/11/2017

Отдых или пассивное восстановление

Среда 22/11/2017

Тр. № 70

Спринт:

100м

Восстановление – 3' (бег НИ + ходьба)

60м

Восстановление – 2' (бег НИ + ходьба)

30м

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'

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 23/11/2017

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 24/11/2017

Тр. № 71

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").

х6

Восстановление — 3'

Серия 2:

Общая длительность тренировочного занятия: 53'

Суббота 25/11/2017

МАТЧ ПЛ

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

27/11/2017 — 3/12/2017

Понедельник 27/11/2017

Тр. № 72

Бег СИ/НИ

ЧСС ≈ 70%

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

30'

Общая длительность тренировочного занятия: 70'

Вторник 28/11/2017

Отдых или пассивное восстановление

Среда 29/11/2017

Тр. № 73

Скоростная выносливость:

Серия 1:

50м бег ВИ (10") →

50м бег ВИ (10") ←

50м бег ВИ (8") →

50м ходьба (40") ←

X 6

Восстановление – 4'

Серия 2:

Общая длительность тренировочного занятия: 58'

Четверг 30/11/2017

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 1/12/2017

Тр. № 74

СИ:

Арбитры:

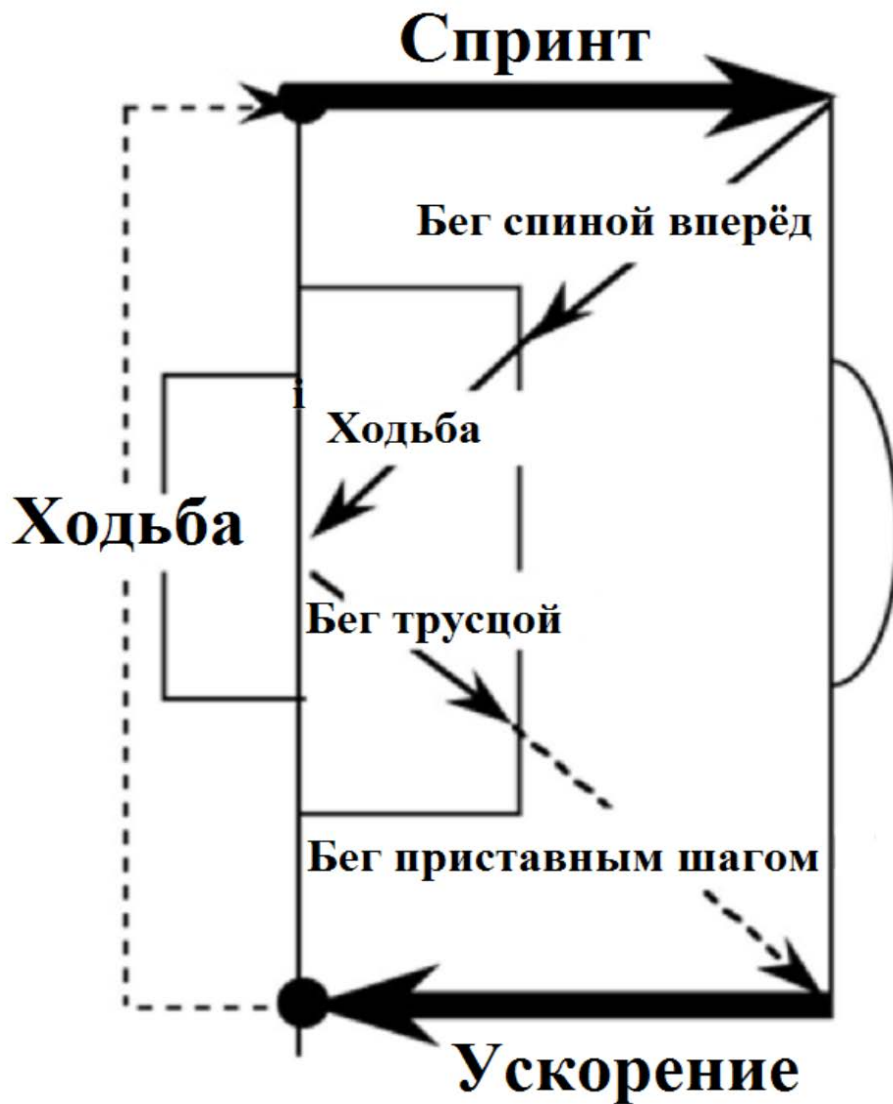
Серия 1:

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'.

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

← 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 (≈ 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 2/12/2017

МАТЧ ПЛ

Воскресенье 3/12/2017

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