

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

17/12/2018 — 23/12/2018

Понедельник 17/12/2018

Тр. № 1

**Профилактика травматизма (уровень 1)*

Бег НИ

40'

ЧСС ≈ 70%

6'00"/км (по пульсу!!!)

Общая длительность тренировочного занятия: 90'

Вторник 18/12/2018

Отдых или пассивное восстановление

Среда 19/12/2018

Тр. № 2

**Профилактика травматизма (уровень 1)*

Бег НИ

40'

ЧСС ≈ 70%

6'00"/км (по пульсу!!!)

Общая длительность тренировочного занятия: 90'

Четверг 20/12/2018

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 21/12/2018

Тр. № 3

**Профилактика травматизма (уровень 1)*

Бег НИ

30'

ЧСС ≈ 70%

6'00"/км (по пульсу!!!)

Каждые 5' выполняем 15 приседаний/ 15 выпрыгиваний с положения упор сидя/ 15 отжиманий (одна остановка – одно упражнение)

Общая длительность тренировочного занятия: 80'

Суббота 22/12/2018

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

Воскресенье 23/12/2018

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

24/12/2018 — 30/12/2018

Понедельник 24/12/2018

Тр. № 4

**Профилактика травматизма (уровень 1)*

Бег НИ

40'

ЧСС ≈ 70%

6'00"/км (по пульсу!!!)

Общая длительность тренировочного занятия: 90'

Вторник 25/12/2018

Тр. № 5

Бег НИ

40'

ЧСС ≈ 70%

6'00"/км (по пульсу!!!)

Каждые 2'30" выполняем ускорение 50м/100м (чередуем, одна остановка – одно ускорение)

Общая длительность тренировочного занятия: 80'

Среда 26/12/2018

Тр. № 6

**Профилактика травматизма (уровень 1)*

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•

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 — 2'

Серия 2:

Всё, как и серия 1, только начинаем с фишки 5, упражнение выполняем зеркально.

Общая длительность тренировочного занятия: 98'

Четверг 27/12/2018

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 28/12/2018

Тр. № 7

Бег ВИ

Серия 1:

3x50м

30"-30"

X8

Восстановление – 3'

Серия 2:

Восстановление – 3'

Серия 3:

Общая длительность тренировочного занятия: 70'

Суббота 29/12/2018

Тр. № 8

**Профилактика травматизма (уровень 1)*

Бег НИ

30'

ЧСС ≈ 70%

6'00"/км (по пульсу!!!)

Интервальный бег

Бег ВИ – 20" (80м)

Бег НИ – 20"

10'

(Ассистенты + тест CODAx 4, восстановление 30")

Общая длительность тренировочного занятия: 90'.

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

Воскресенье 30/12/2018

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

31/12/2018 — 6/01/2019

Понедельник 31/12/2018

Отдых или пассивное восстановление

Вторник 1/01/2019

Отдых или пассивное восстановление

Среда 2/01/2019

Тр. № 9

**Профилактика травматизма (уровень 2)*

(Ассистенты + тест CODAx 4, восстановление 30")

2` - бег СИ 70% ЧСС

2` - бег ВИ 80% ЧСС

2` - бег НИ 60% ЧСС

X5

Общая длительность тренировочного занятия: 60'

Четверг 3/01/2019

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 4/01/2019

Тр. № 10

Спринт:

60м

Восстановление – 2' (бег НИ + ходьба)

50м

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

60м

Восстановление – 2' (бег НИ + ходьба)

50м

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

40м

Восстановление – 1' (бег НИ + ходьба)

50м

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

30м

Восстановление – 1' (бег НИ + ходьба)

40м

Восстановление – 1' (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: 60'

Суббота 5/01/2019

Отдых или пассивное восстановление

Воскресенье 6/01/2019

Тр. № 11

Спринт:

Серия 1:

40м

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

20м

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

40м

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

20м

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

40м

Восстановление – 1'30" (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

20м

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

40м

Восстановление – 3'

Серия 2:

(АА – 30м и 15м, время восстановления между повторениями - 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

7/01/2019 — 13/01/2019

Понедельник 7/01/2019

Отдых или пассивное восстановление

Вторник 8/01/2019

Тр. № 12

**Профилактика травматизма (уровень 2)*

Бег НИ

30'

ЧСС ≈ 70%

6'00"/км (по пульсу!!!)

Интервальный бег

Бег ВИ – 20" (80м)

Бег НИ – 20"

10'

(Ассистенты + тест CODAx 4, восстановление 30")

Восстановление – 3'

Бег ВИ

Серия 1:

3x25м

15"-15"

X6

Восстановление – 3'

Серия 2:

Восстановление – 3'

Серия 3:

Общая длительность тренировочного занятия: 108'.

Среда 9/01/2019

Отдых или пассивное восстановление

Четверг 10/01/2019

Тр. № 13

Спринт:

60м

Восстановление – 2' (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

50м
Восстановление – 1'30" (бег НИ + ходьба)

60м
Восстановление – 2' (бег НИ + ходьба)

50м
Восстановление – 1'30" (бег НИ + ходьба)

40м
Восстановление – 1' (бег НИ + ходьба)

50м
Восстановление – 1'30" (бег НИ + ходьба)

40м
Восстановление – 1' (бег НИ + ходьба)

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

40м
Восстановление – 1' (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: 60'

Пятница 11/01/2019

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

Суббота 12/01/2019

Тр. № 14

Спринт:

Серия 1:

40м

Восстановление – 40" (бег НИ + ходьба)

20м

Восстановление – 20" (бег НИ + ходьба)

40м

Восстановление – 40" (бег НИ + ходьба)

20м

Восстановление – 20" (бег НИ + ходьба)

40м

Восстановление – 40" (бег НИ + ходьба)

20м

Восстановление – 20" (бег НИ + ходьба)

40м

Восстановление – 3'

Серия 2:

(АА – 30м и 15м, время восстановления между повторениями - 25' и 15')

Общая длительность тренировочного занятия: 50'

Воскресенье 13/01/2019

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

14/01/2019 — 20/01/2019

Понедельник 14/01/2019

Тр. № 15

**Профилактика травматизма (уровень 2)*

Бег НИ

30'

ЧСС ≈ 70%

6'00"/км (по пульсу!!!)

Общая длительность тренировочного занятия: 80'.

Вторник 15/01/2019

Тр. № 16

Предварительный тест ФИФА

А

Спринт 6x40м

Между повторениями 60" восстановления

Восстановление – 6'

Интервальный бег 40x75м

15" - 15"

Общая длительность тренировочного занятия: 73'.

АА

СОДА тест

X2

Ускорение 10м →

Бег приставным шагом 8м ←

Бег приставным шагом 8м →

Ускорение 10м ←

Между повторениями 60" восстановления

Восстановление – 2'

Спринт 5x30м

Между повторениями 30" восстановления

Восстановление – 6'

Интервальный бег 40x75м

15" - 15"

Общая длительность тренировочного занятия: 73'.

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

Среда 16/01/2019

Тр. № 17

Бег НИ

25'

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: 83'

Четверг 17/01/2019

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 18/01/2019

Тр. № 18

Спринт:

60м

Восстановление — 2' (бег НИ + ходьба)

50м

Восстановление — 1'30" (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

60м

Восстановление – 2' (бег НИ + ходьба)

50м

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

40м

Восстановление – 1' (бег НИ + ходьба)

50м

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

40м

Восстановление – 1' (бег НИ + ходьба)

30м

Восстановление – 1' (бег НИ + ходьба)

40м

Восстановление – 1' (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: 60'

Суббота 19/01/2019

Тр. № 19

**Профилактика травматизма (уровень 1)*

Бег НИ

30'

ЧСС ≈ 70%

6'00"/км (по пульсу!!!)

Интервальный бег

Бег ВИ – 20" (80м)

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

Бег НИ – 20”

10'

(Ассистенты + тест CODAx 4, восстановление 30”)

Общая длительность тренировочного занятия: 90’.

Воскресенье 20/01/2019

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

21/01/2019 — 27/01/2019

Понедельник 21/01/2019

Отдых или пассивное восстановление

Вторник 22/01/2019

ТЕСТ ФИФА

А

Спринт 6x40м

Между повторениями 60" восстановления

Восстановление – 6'

Интервальный бег 40x75м

15" - 15"

Общая длительность тренировочного занятия: 73'.

АА

СОДА тест

Ускорение 10м →

Бег приставным шагом 8м ←

Бег приставным шагом 8м →

Ускорение 10м ←

Восстановление – 2'

Спринт 5x30м

Между повторениями 30" восстановления

Восстановление – 6'

Интервальный бег 40x75м

15" - 15"

Общая длительность тренировочного занятия: 72'.

Среда 23/01/2019

Отдых или пассивное восстановление

Четверг 24/01/2019

Тр. № 20

**Профилактика травматизма (уровень 2)*

Бег НИ

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

40'
ЧСС ≈ 70%
6'00"/км (по пульсу!!!)
Общая длительность тренировочного занятия: 90'

Пятница 25/01/2019

Отдых или пассивное восстановление

Суббота 26/01/2019

Тр. № 21

**Профилактика травматизма (уровень 2)*

2` - бег СИ 70% ЧСС

2` - бег ВИ 80% ЧСС

2` - бег НИ 60% ЧСС

X5

Общая длительность тренировочного занятия: 60'

Воскресенье 27/01/2019

Отдых или пассивное восстановление

28/01/2019 — 03/02/2019

Понедельник 28/01/2019

Тр. № 22

**Профилактика травматизма (уровень 2)*

Бег НИ

40'

ЧСС ≈ 70%

6'00"/км (по пульсу!!!)

Общая длительность тренировочного занятия: 90'

Вторник 29/01/2019

Отдых или пассивное восстановление

Среда 30/01/2019

Тр. № 23

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 31/01/2019

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 01/02/2019

Отдых или пассивное восстановление

Суббота 02/02/2019

Тр. № 24

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") +

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 бег ВИ (8'') + 10м бег НИ (4'') + 30м восстановительная ходьба (25'').
хб

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'').

хб

Восстановление — 3'

Серия 2:

Общая длительность тренировочного занятия: 53'

Воскресенье 03/02/2019

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