

**Премьер – ЛИГА
Май 2017**

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!!!

01/05/2017 — 07/05/2017

Понедельник 01/05/2017

Отдых или пассивное восстановление

Вторник 02/05/2017

Отдых или пассивное восстановление

Среда 03/05/2017

ТЕСТ ФИФА

Четверг 04/05/2017

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 05/05/2017

Тр. № 53

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").

хб

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").

хб

Восстановление — 3'

Серия 2:

Общая длительность тренировочного занятия: 53'

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 06/05/2017

МАТЧ ПЛ

Воскресенье 07/05/2017

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

08/05/2017 — 14/05/2017

Понедельник 08/05/2017

Тр. № 54

Бег СИ/НИ

ЧСС ≈ 70%

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 09/05/2017

Отдых или пассивное восстановление

Среда 10/05/2017

Тр. № 55

ВИ:

Серия 1:

Бег ВИ — 20" (100м)

Бег НИ — 20"

X 10

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

Серия 2:

Общая длительность тренировочного занятия: 57'

Четверг 11/05/2017

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 12/05/2017

Тр. № 56

СИ (Арбитры):

Серия 1:

Бег ВИ – 20" (80м)

Бег НИ – 20"

X 10

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 13/05/2017

МАТЧ ПЛ

Воскресенье 14/05/2017

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

15/05/2017 — 21/05/2017

Понедельник 15/05/2017

Тр. № 57

СИ

Интервальный бег

100м (30") + 50м (30")

Х 10

Бег СИ/НИ

ЧСС ≈ 70%

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

20'

Общая длительность тренировочного занятия: 64'

Вторник 16/05/2017

Отдых или пассивное восстановление

Среда 17/05/2017

Кубок Украины

/

Тр. № 58

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").
хб

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").

хб

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

Серия 2:
Общая длительность тренировочного занятия: 53'

Четверг 18/05/2017

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 19/05/2017

Тр. № 59

СИ (Арбитры):

Серия 1:

Бег ВИ – 20" (80м)

Бег НИ – 20"

X 10

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").

хб

Восстановление — 3'

Серия 2:

Общая длительность тренировочного занятия: 53'

Суббота 20/05/2017

МАТЧ ПЛ

Воскресенье 21/05/2017

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

22/05/2017 — 28/05/2017

Понедельник 22/05/2017

Тр. № 60

Бег СИ/НИ

ЧСС ≈ 70%

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 23/05/2017

Тр. № 61

ВИ:

Серия 1:

Бег ВИ — 20" (100м)

Бег НИ — 20"

X 10

Восстановление — 3'

Серия 2:

Общая длительность тренировочного занятия: 57'

Среда 24/05/2017

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

Четверг 25/05/2017

Тр. № 62

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'

Пятница 26/05/2017

МАТЧ ПЛ

Суббота 27/05/2017

Отдых или пассивное восстановление

Воскресенье 28/05/2017

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

29/05/2017 — 04/06/2017

Понедельник 29/05/2017

Тр. № 63

Бег СИ/НИ

ЧСС ≈ 70%

30'

Общая длительность тренировочного занятия: 70'

Вторник 30/05/2017

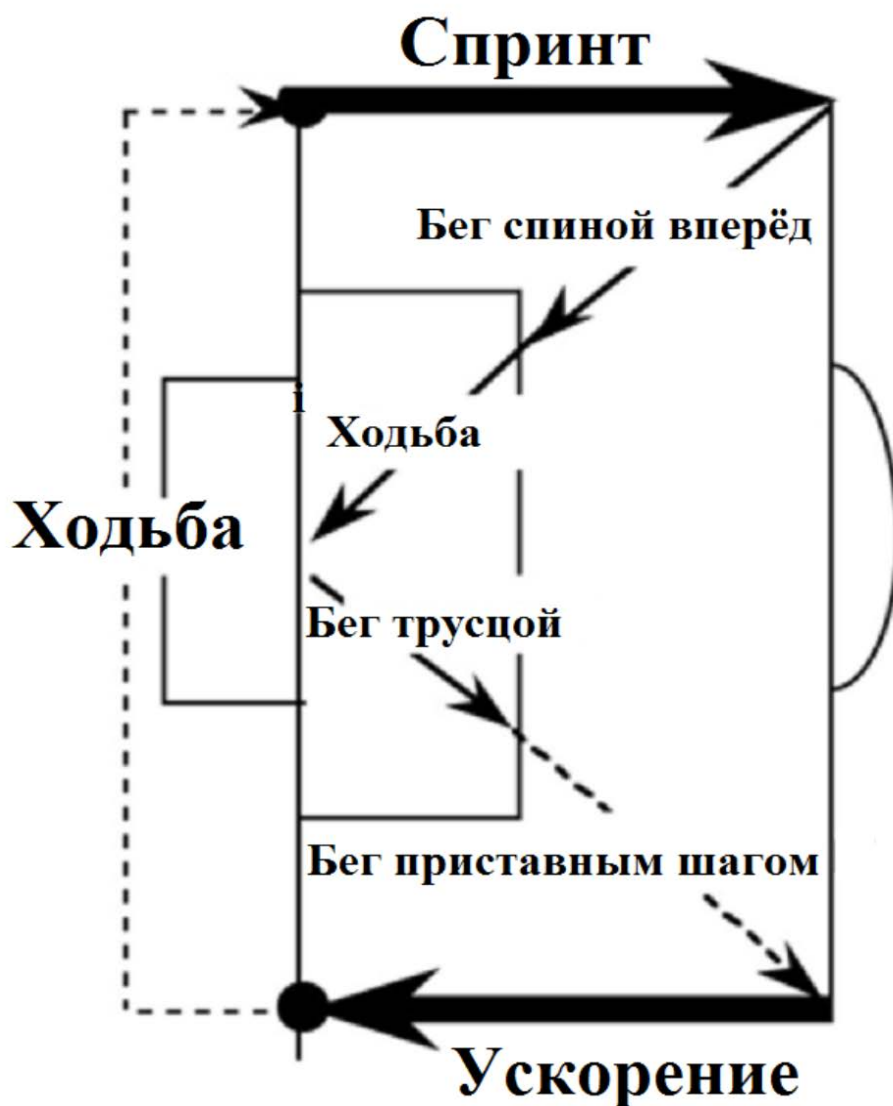
Тр. № 64

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'')

← 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'.

Среда 31/05/2017

МАТЧ ПЛ

Четверг 01/06/2017

Тр. № 65

Бег СИ/НИ

ЧСС ≈ 70%

30'

ВИ:

Серия 1:

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

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'

Пятница 02/06/2017

Тр. № 66

Бег СИ/НИ

ЧСС ≈ 70%

30'

Общая длительность тренировочного занятия: 70'

Суббота 03/06/2017

Отдых или пассивное восстановление

Воскресенье 04/06/2017

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