

Октябрь 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

2/10/2017 — 8/10/2017

Понедельник 2/10/2017

Тр. № 48

Бег СИ/НИ

ЧСС ≈ 70%

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

25'

Общая длительность тренировочного занятия: 65'

Вторник 3/10/2017

Отдых или пассивное восстановление

Среда 4/10/2017

Тр. № 49

***Комплекс упражнений для профилактики травматизма (уровень 2)**

Бег СИ/НИ

ЧСС ≈ 70%

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

15'

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.

Бег СИ/НИ

ЧСС ≈ 70%

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

15'

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

Общая длительность тренировочного занятия: 88'

Четверг 5/10/2017

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 6/10/2017

Тр. № 50

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'

Суббота 7/10/2017

Отдых или пассивное восстановление

Воскресенье 8/10/2017

Тр. № 51

***Комплекс упражнений для профилактики травматизма (уровень 2)**

Интервальный бег

Бег ВИ – 15" (75м)

Бег НИ – 15" (25м)

X 20

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

Общая длительность тренировочного занятия: 73'

/

Региональный матч

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

9/10/2017 — 15/10/2017

Понедельник 9/10/2017

Тр. № 52

Бег СИ/НИ

ЧСС ≈ 70%

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

30'

Общая длительность тренировочного занятия: 70'

Вторник 10/10/2017

Отдых или пассивное восстановление

Среда 11/10/2017

Тр. № 53

Интервальный бег

Бег ВИ – 20" (80м)

Бег НИ – 20"

X 12

Восстановление - 3'

Серия 2:

Общая длительность тренировочного занятия: 59'

Четверг 12/10/2017

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 13/10/2017

Тр. № 54

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").

x6

Восстановление — 3'

Серия 2:

Общая длительность тренировочного занятия: 54'.

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

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 14/10/2017

МАТЧ ПЛ

Воскресенье 15/10/2017

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

16/10/2017 — 22/10/2017

Понедельник 16/10/2017

Тр. № 55

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 17/10/2017

Отдых или пассивное восстановление

Среда 18/10/2017

Тр. № 56

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)

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

15м

Восстановление – 30" (бег НИ + ходьба)

Общая длительность тренировочного занятия: 55'

Четверг 19/10/2017

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 20/10/2017

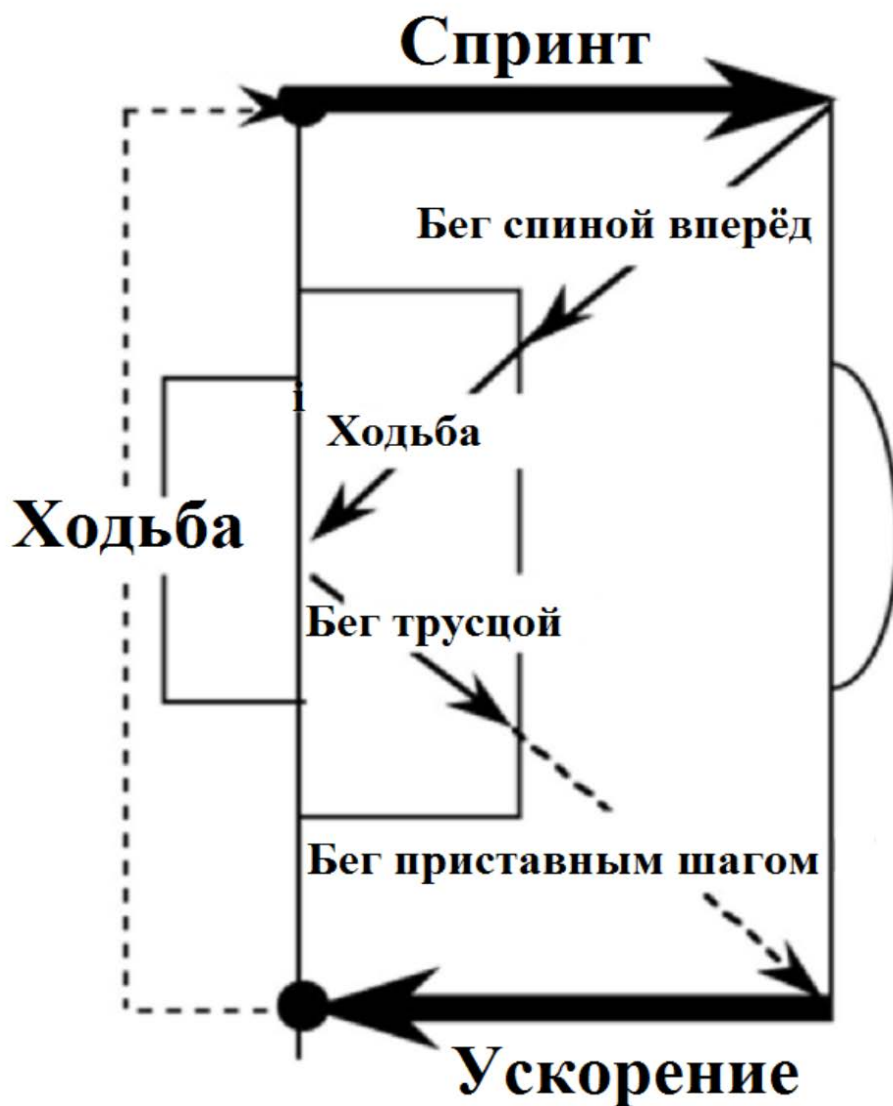
Тр. № 57

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'.

Суббота 21/10/2017

МАТЧ ПЛ

Воскресенье 22/10/2017

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

23/10/2017 — 29/10/2017

Понедельник 23/10/2017

Тр. № 58

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 24/10/2017

Отдых или пассивное восстановление

Среда 25/10/2017

Тр. № 59

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

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 26/10/2017

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 27/10/2017

Тр. № 60

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'

Серия 2:

Общая длительность тренировочного занятия: 55'

Суббота 28/10/2017

Отдых или пассивное восстановление

Воскресенье 29/10/2017

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