

Июнь 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!!!

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

12/06/2017 — 18/06/2017

Понедельник 12/06/2017

Тр. №1

***Комплекс упражнений для профилактики травматизма (уровень 1)**

Бег СИ/НИ

ЧСС ≈ 70%

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

40'

Общая длительность тренировочного занятия: 90'

Вторник 13/06/2017

Отдых или пассивное восстановление

Среда 14/06/2017

Тр. № 2

***Комплекс упражнений для профилактики травматизма (уровень 1)**

Бег СИ/НИ

ЧСС ≈ 70%

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

20'

СИ

Интервальный бег

100м (30") + 50м (30")

Х 12

Общая длительность тренировочного занятия: 80'

Четверг 15/06/2017

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 16/06/2017

Тр. № 3

Бег с высоким подниманием бедра через фишки (на частоту движения, 10 фишек) и ускорение 15м

Восстановление – 45"

Х 10

СИ

Серия 1:

Отмеряем дистанцию в 60м, далее выполняем следующее упражнение:

→ 10м бег НИ (5") + 10м бег СИ (3") + 30м бег ВИ (4") + 10м бег

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

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: 65'.

Суббота 17/06/2017

Тр. № 4

Ускорения на горку ($\approx 30^\circ$)

Восстановление – 45''

X10

Воскресенье 18/06/2017

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

19/06/2017 — 25/06/2017

Понедельник 19/06/2017

Тр. № 5

***Комплекс упражнений для профилактики травматизма (уровень 1)**

Бег СИ/НИ

ЧСС ≈ 70%

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

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: 88'

Вторник 20/06/2017

Отдых или пассивное восстановление

Среда 21/06/2017

Тр. № 6

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

Бег СИ/НИ

ЧСС ≈ 70%

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

Каждые 400м выполняем 12 выпрыгиваний с положения упор сидя / 12 отжиманий от пола (чередуем)

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'

Общая длительность тренировочного занятия: 88'

Четверг 22/06/2017

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 23/05/2017

Тр. № 7

Спринт

Серия 1:

100м

Восстановление - 2'30''

х3

Восстановление - 3'

Серия 2:

80м

Восстановление - 1'45''

х4

Восстановление - 3'

Серия 3:

60м

Восстановление - 1'20''

х5

Общая длительность тренировочного занятия: 66'

Суббота 24/05/2017

Отдых или пассивное восстановление

Воскресенье 25/05/2017

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

26/06/2017 — 2/07/2017

Понедельник 26/06/2017

Тр. № 8

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

Бег СИ/НИ

ЧСС ≈ 70%

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

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: 88'

Вторник 27/06/2017

Отдых или пассивное восстановление

Среда 28/06/2017

Тр. № 9

Бег ВИ

Серия 1:

1км

Темп ≈ 3'45" – 4'00"/км

Восстановление — 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

Серия 2:

1км

Темп $\approx 3'20'' - 3'35''/\text{км}$ (40 лет и старше $\approx 3'30'' - 3'50''/\text{км}$)

Восстановление — 4'

Серия 3:

1км

Темп $\approx 3'30'' - 3'45''/\text{км}$ (40 лет и старше $\approx 3'45'' - 4'05''/\text{км}$)

Общая длительность тренировочного занятия: 60'

Четверг 29/06/2017

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 30/06/2017

Тр. № 10

ВИ

Серия 1:

150м + 50м

30''+30''

X 12

Восстановление — 3'

Серия 2:

Общая длительность тренировочного занятия: 67'.

Суббота 1/07/2017

Отдых или пассивное восстановление

Воскресенье 2/07/2017

Тр. № 11

ВИ

Серия 1:

75м + 25м

15''+15''

8'

Восстановление — 3'

Серия 2:

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 3:

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