

Август 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

31/07/2017 — 6/08/2017

Понедельник 31/07/2017

Тр. № 22

***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'

Общая длительность тренировочного занятия: 88'

Вторник 1/08/2017

Отдых или пассивное восстановление

Среда 2/08/2017

Тр. № 23

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

Бег НИ 100м – 1'
Бег СИ 100м – 40"
Бег ВИ 100м – 20"
Спринт 100м – 15"
Х5

Восстановление - 4'

Серия 2:
Общая длительность тренировочного занятия: 68'

Четверг 3/08/2017

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 4/08/2017

Тр. № 24

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 5/08/2017

МАТЧ ПЛ

Воскресенье 6/08/2017

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

7/08/2017 — 13/08/2017

Понедельник 7/08/2017

Отдых или пассивное восстановление

Вторник 8/08/2017

Отдых или пассивное восстановление

Среда 9/08/2017

Тр. № 25

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

Бег СИ/НИ

ЧСС ≈ 70%

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

25'

Общая длительность тренировочного занятия: 65'

Четверг 10/08/2017

Тр. № 26

Интервальный бег

Бег ВИ – 20" (80м)

Бег НИ – 20"

X 12

Восстановление - 3'

Серия 2:

Общая длительность тренировочного занятия: 59'

Пятница 11/08/2017

Тр. № 27

СИ:

Арбитры:

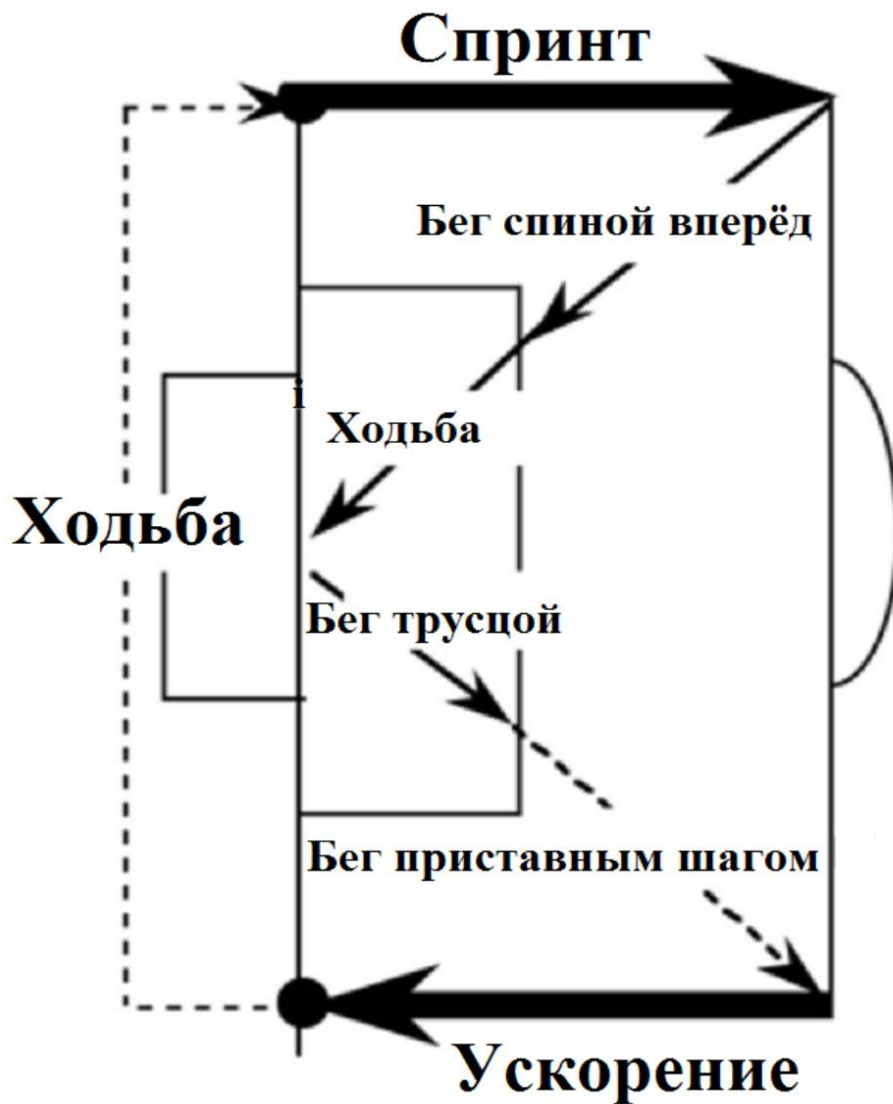
Серия 1:

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 12/08/2017

МАТЧ ПЛ

Воскресенье 13/08/2017

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

14/08/2017 — 20/08/2017

Понедельник 14/08/2017

Тр. № 28

**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 15/08/2017

Отдых или пассивное восстановление

Среда 16/08/2017

Тр. № 29

Спринт:

100м

Восстановление – 3' (бег НИ + ходьба)

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

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'

Четверг 17/08/2017

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 18/08/2017

Тр. № 30

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").

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").

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

хб

Восстановление — 3'

Серия 2:

Общая длительность тренировочного занятия: 53'

Суббота 19/08/2017

МАТЧ ПЛ

Воскресенье 20/08/2017

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

21/08/2017 — 27/08/2017

Понедельник 21/08/2017

Тр. № 31

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 22/08/2017

Отдых или пассивное восстановление

Среда 23/08/2017

Тр. № 32

Спринт:

Серия 1:

Перед каждым спринтом выполняется бег с высоким подниманием бедра (10м)

100м

Восстановление – 3' (бег НИ + ходьба)

60м

Восстановление – 2' (бег НИ + ходьба)

30м

Восстановление – 1' (бег НИ + ходьба)

Серия 2:

Перед каждым спринтом выполняется бег с высоким подниманием бедра (на месте 5")

100м

Восстановление – 3' (бег НИ + ходьба)

60м

Восстановление – 2' (бег НИ + ходьба)

30м

Восстановление – 1' (бег НИ + ходьба)

Серия 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

Перед спринтом выполняется бег с высоким подниманием бедра (10м)

15м

Восстановление – 30" (бег НИ + ходьба)

Перед каждым спринтом выполняется бег с высоким подниманием бедра (на месте 5")

15м

Восстановление – 30" (бег НИ + ходьба)

Общая длительность тренировочного занятия: 55'

Четверг 24/08/2017

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 25/08/2017

Тр. № 33

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 26/08/2017

МАТЧ ПЛ

Воскресенье 27/08/2017

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

28/08/2017 — 3/09/2017

Понедельник 28/08/2017

Тр. № 34

Бег СИ/НИ

ЧСС ≈ 70%

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

40'

Общая длительность тренировочного занятия: 80'.

Вторник 29/08/2017

Отдых или пассивное восстановление

Среда 30/08/2017

Тр. № 35

Челночный бег:

Серия 1:

100м

X6

2'20"

Восстановление - 3'

Серия 2:

50м

X8

1'30"

Восстановление - 3'

Серия 3:

30м

X10

1'10"

Общая длительность тренировочного занятия: 51'

Четверг 31/08/2017

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 1/09/2017

Тр. № 36

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 1:



зона бега ВИ (челнок)

зона восстановления (челнок)

Бег ВИ $40\text{м} + 40\text{м}$ (челнок) = $20''$ - восстановительная ходьба $5\text{м} + 5\text{м} = 20''$
X8

Восстановление — 2'

Серия 2:



зона бега ВИ (челнок)

зона восстановления (челнок)

Бег ВИ $(20\text{м} + 20\text{м}) \times 2 = 80\text{м} = 20''$ - восстановительная ходьба $5\text{м} + 5\text{м} = 20''$
X6

Восстановление — 2'

Серия 3:



зона бега ВИ (челнок)

зона восстановления (челнок)

Бег ВИ $(10\text{м} + 10\text{м}) \times 4 = 80\text{м} = 20''$ - восстановительная ходьба $5\text{м} + 5\text{м} = 20''$
X4

Общая длительность тренировочного занятия: 61'

Суббота 2/09/2017

Отдых или пассивное восстановление

Воскресенье 3/09/2017

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