

ПФЛ
Программа тренировок
Февраль

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



1/02/2021 — 7/02/2021

Понедельник 1/02/2021

Профилактика травматизма:

1. Гиперэкстензия (лежа на животе одновременное поднятие прямых рук и ног) 3 x 20
2. Планка (на локтях) 2 x 1'
3. Боковая планка (на локте, на одной ноге, другая нога ровная на весу) 2 x 45''
(на каждую сторону)
4. Динамическая планка, со сменой и. п.: на локтях – руки прямые 2 x 1'
5. Голеностопы (стоя на возвышенности 5-10 см подъёмы на носках вверх) 2 x 30''

Бег НИ

40'

ЧСС ≈ 70%

6'00''/км (по пульсу!!!)

(Ассистенты + CODA x 4, восстановление 30'')

Общая длительность тренировочного занятия: 87'

Вторник 2/02/2021

Отдых или пассивное восстановление

Среда 3/02/2021

Бег НИ

30'

ЧСС ≈ 70%

6'00''/км (по пульсу!!!)

Каждые 5' пауза, выполняем 15 отжиманий/15 выпрыгиваний/15 бёрпи (одна пауза – одно упражнение)

(Ассистенты + CODA x 4, восстановление 30'')

Общая длительность тренировочного занятия: 70'.

Четверг 4/02/2021

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 5/02/2021

Профилактика травматизма:

1. Гиперэкстензия (лежа на животе одновременное поднятие прямых рук и ног) 3 x 20
2. Планка (на локтях) 2 x 1'
3. Боковая планка (на локте, на одной ноге, другая нога ровная на весу) 2 x 1'
(на каждую сторону)
4. Динамическая планка, со сменой и. п.: на локтях, ноги узко – руки прямые, ноги на ширине плечей - 2 x 1'

Инструктор по физической подготовке — Ликаренко А. О. (КА УАФ)

Тел. Роб:044 521 06 11; тел. моб.: 063 446 45 77

Эл.адрес: likarenko@ffu.org.ua



другой ногой, после тоже самое только внутрь x2 (одна серия
= 15 раз правая нога наружу, 15 раз левая нога наружу и 15 раз правая нога внутрь, 15 раз
левая нога внутрь)

6. Голеностопы (стоя на возвышенности 5-10 см подъемы на носках вверх) 2 x 30"

(Ассистенты + CODA x 4, восстановление 30")

Бег НИ

ЧСС ≈ 70%

6'00"/км (по пульсу!!!)

40'

На 2:30, 7:30, 12:30, 17:30, 22:30, 27:30, 32:30, 37:30 выполняем ускорение 50 м

На 5:00, 10:30, 15:00, 20:00, 25:00, 30:00, 35:00, 40:00 выполняем ускорение 100 м

Общая длительность тренировочного занятия: 90'

Суббота 6/02/2021

Отдых или пассивное восстановление

Воскресенье 7/02/2021

Отдых или пассивное восстановление

Инструктор по физической подготовке — Ликаренко А. О. (КА УАФ)

Тел. Роб: 044 521 06 11; тел. моб.: 063 446 45 77

Эл.адрес: likarenko@ffu.org.ua



8/02/2021 — 14/04/2021

Понедельник 8/02/2021

Профилактика травматизма:

1. Гиперэкстензия (лежа на животе одновременное поднятие прямых рук и ног) 3 x 20
2. Планка (на локтях) 2 x 1'
3. Боковая планка (на локте, на одной ноге, другая нога ровная на весу) 2 x 45" (на каждую сторону)
4. Динамическая планка, со сменой и. п.: на локтях – руки прямые 2 x 1'
5. Голеностопы (стоя на возвышенности 5-10 см подъема на носках вверх) 2 x 30"

Бег НИ

30'

ЧСС ≈ 70%

6'00"/км (по пульсу!!!)

Интервальный бег

Бег ВИ – 20" (80м)

Бег НИ – 20"

10'

(Ассистенты + CODA x 4, восстановление 30")

Общая длительность тренировочного занятия: 90'.

Вторник 9/02/2021

Отдых или пассивное восстановление

Среда 10/02/2021

2' Бег СИ (ЧСС 75-80%)

2' Бег ВИ (ЧСС 80-85%)

2' Бег НИ (ЧСС ≈70%)

X5

Общая длительность тренировочного занятия: 70'

Четверг 11/02/2021

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 12/02/2021

Бег ВИ

Серия 1:

100м

20"- 20"

X10

Инструктор по физической подготовке — Ликаренко А. О. (КА УАФ)

Тел. Роб:044 521 06 11; тел. моб.: 063 446 45 77

Эл.адрес: likarenko@ffu.org.ua



Восстановление — 3'

Серия 2:

Восстановление — 3'

Серия 3:

Общая длительность тренировочного занятия: 58'

Суббота 13/02/2021

Отдых или пассивное восстановление

Воскресенье 14/02/2021

Спринт:

Арбитр

Серия 1:

60 м

Восстановление 2'

40 м

Восстановление 1'30"

X2

Восстановление – 3'

Серия 2

Общая длительность тренировочного занятия: 58'

Ассистент

Серия 1:

60 м

Восстановление 2'

30 м

Восстановление 1'

X2

Восстановление – 3'

Серия 2

Общая длительность тренировочного занятия: 56'

Инструктор по физической подготовке — Ликаренко А. О. (КА УАФ)

Тел. Роб: 044 521 06 11; тел. моб.: 063 446 45 77

Эл.адрес: likarenko@ffu.org.ua



15/02/2021 — 21/02/2021

Понедельник 15/02/2021

Профилактика травматизма:

1. Гиперэкстензия (лежа на животе одновременное поднятие прямых рук и ног) 3 x 20
2. Планка (на локтях) 2 x 1'
3. Боковая планка (на локте, на одной ноге, другая нога ровная на весу) 2 x 45" (на каждую сторону)
4. Динамическая планка, со сменой и. п.: на локтях – руки прямые 2 x 1'
5. Голеностопы (стоя на возвышенности 5-10 см подъема на носках вверх) 2 x 30"

Бег НИ

25'

ЧСС ≈ 70%

6'00"/км (по пульсу!!!)

Интервальный бег

Бег ВИ – 20" (80м)

Бег НИ – 20"

10'

(Ассистенты + CODA x 4, восстановление 30")

Общая длительность тренировочного занятия: 85'.

Вторник 16/02/2021

Отдых или пассивное восстановление

Среда 17/02/2021

ВИ:

Серия 1:

Дистанция 50м, каждые 10м ставим фишки

20м выполняем ускорение – 10м назад бег спиной вперед,

20м выполняем ускорение – 10м назад бег спиной вперед,

... (в сумме 4x20м ускорений; 3x10м бег спиной вперед)

35"-35"

X8

Восстановление – 3'

Серия 2

Восстановление – 3'

Серия 3

Общая длительность тренировочного занятия: 73'

Инструктор по физической подготовке — Ликаренко А. О. (КА УАФ)

Тел. Роб:044 521 06 11; тел. моб.: 063 446 45 77

Эл.адрес: likarenko@ffu.org.ua



Четверг 18/02/2021

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 19/02/2021

Спринт:

Арбитр

Серия 1:

40 м

Восстановление 1'30"

20 м

Восстановление 1'

X2

Восстановление – 3'

Серия 2

Общая длительность тренировочного занятия: 54'

Ассистент

Серия 1:

30 м

Восстановление 1'

15 м

Восстановление 45"

X2

Восстановление – 3'

Серия 2

Восстановление – 3'

Серия 3

Общая длительность тренировочного занятия: 54'

Суббота 20/02/2021

Отдых или пассивное восстановление

Воскресенье 21/02/2021

Отдых или пассивное восстановление

Инструктор по физической подготовке — Ликаренко А. О. (КА УАФ)

Тел. Роб.:044 521 06 11; тел. моб.: 063 446 45 77

Эл.адрес: likarenko@ffu.org.ua



22/02/2021 — 28/02/2021

Понедельник 22/02/2021

Бег НИ

30'

ЧСС ≈ 70%

6'00"/км (по пульсу!!!)

Общая длительность тренировочного занятия: 70'

Вторник 23/02/2021

Отдых или пассивное восстановление

Среда 24/02/2021

Серия 1:

Челнок

3x50 м

30"-40"

Х6

Восстановление – 3'

Серия 2

Восстановление – 3'

Серия 3

Общая длительность тренировочного занятия: 57'

Четверг 25/02/2021

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 26/02/2021

ВИ

Челночный бег:

Серия 1:

2 x 40 м

20"-20"

х8

Восстановление – 4'

Серия 2:

Инструктор по физической подготовке — Ликаренко А. О. (КА УАФ)

Тел. Роб.:044 521 06 11; тел. моб.: 063 446 45 77

Эл.адрес: likarenko@ffu.org.ua



4 x 20 м
20"-20"
Х6

Восстановление – 4'

Серия 3:
8 x 10 м
20"-20"
Х4

Общая длительность тренировочного занятия: 60'

Суббота 27/02/2021

Отдых или пассивное восстановление

Воскресенье 28/02/2021

Бег НИ
25'
ЧСС ≈ 70%
6'00"/км (по пульсу!!!)

Интервальный бег

Бег ВИ – 20" (80м)

Бег НИ – 20"

10'

(Ассистенты + CODA x 4, восстановление 30")

Общая длительность тренировочного занятия: 75'.

