

ПФЛ
Программа тренировок
ИЮНЬ -ИЮЛЬ

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



21/06/2021 — 27/06/2021

Понедельник 21/06/2021

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

40'

ЧСС ≈ 70%

6'00''/км (по пульсу!!!)

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

Общая длительность тренировочного занятия: 90'.

Вторник 22/06/2021

Отдых или пассивное восстановление

Среда 23/06/2021

Спринт:

Арбитры:

100м

Восстановление – 2'30'' (бег НИ + ходьба)

60м

Восстановление – 2' (бег НИ + ходьба)

40м

Восстановление – 1'30'' (бег НИ + ходьба)

60м

Восстановление – 2' (бег НИ + ходьба)

40м

Восстановление – 1'30'' (бег НИ + ходьба)

20м

Восстановление – 1' (бег НИ + ходьба)

Общая длительность тренировочного занятия: 52'

Спринт:

Ассистенты:

100м

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 – 2'30" (бег НИ + ходьба)

60м

Восстановление – 2' (бег НИ + ходьба)

30м

Восстановление – 1'30" (бег НИ + ходьба)

60м

Восстановление – 2' (бег НИ + ходьба)

30м

Восстановление – 1'30" (бег НИ + ходьба)

15м

Восстановление – 1' (бег НИ + ходьба)

30м

Восстановление – 1'30" (бег НИ + ходьба)

Общая длительность тренировочного занятия: 53'

Четверг 24/06/2021

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 25/06/2021

Арбитры:

Спринт:

40м

Восстановление между повторениями – 1'30"

X8

Общая длительность тренировочного занятия: 52'.

Ассистенты:

Спринт:

Серия 1:

30м

Восстановление между повторениями – 60"

X6

Восстановление – 3'

Серия 2:

Общая длительность тренировочного занятия: 56'.

Суббота 26/06/2021

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



Отдых или пассивное восстановление

Воскресенье 27/06/2021

Арбитры:

Спринт:

40м

Восстановление - 60"

40м

Восстановление - 60"

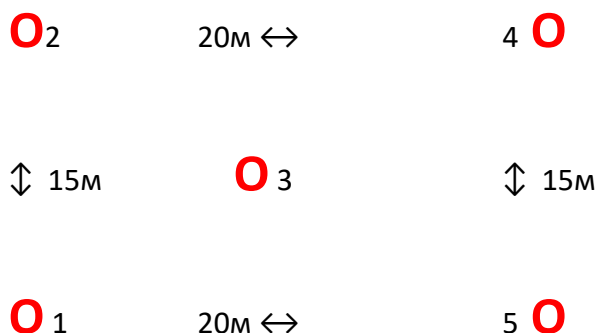
Восстановление – 2'

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")...

2'



Восстановление — 2'

Серия 2:

Всё, как и серия 1, только начинаем с фишки 5, упражнение выполняем зеркально

Восстановление - 3'

Серия 3:

Челночный бег приставным шагом 10м.

На середине дистанции выполняем бег с максимальной частотой движений лицом вперёд 1м и 1м назад



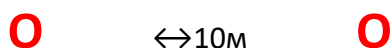
Инструктор по физической подготовке — Ликаренко А. О. (КА УАФ)

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

Эл.адрес: likarenko@ffu.org.ua



↕ Бег с максимальной частотой движений 1м (лицом вперёд, спиной вперёд)



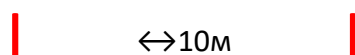
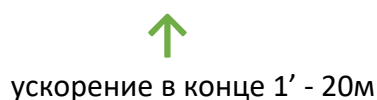
1' (в конце минуты ускорение 20м)

Восстановление - 1'

Серия 4:
(как серия 3)

Восстановление - 1'

Серия 5:
Челночный бег приставным шагом 10м между низкими барьерами (или конусами ≈25см)
каждый раз выполняем два прыжка через барьер (раз правым боком, раз левым)



два прыжка боком через барьер
1' (в конце минуты ускорение 20м)

Восстановление - 1'

Серия 6:
(как серия 5)

Восстановление - 2'

Серия 7:
Челночный бег 3x50м (30")
Восстановление между повторениями – 30"
Х6
Общая длительность тренировочного занятия: 70'

Ассистенты:

Спринт:

30м

Восстановление - 60"

30м

Восстановление - 60"

30м

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’

CODA

Восстановление между повторениями –60”

X2

Восстановление – 2’

ВИ:

Серия 1:

Отмеряем дистанцию в 40м, далее выполняем следующее упражнение:

→ 5м бег приставным шагом (2"") + 20м бег ВИ (4"") + 5м бег приставным шагом (2"")

← 5м бег приставным шагом (2"") + 20м бег ВИ (4"") + 5м бег приставным шагом (2"")

→ 5м бег приставным шагом (2"") + 20м ускорение (3"") + 5м бег приставным шагом (2"")

...

○ ↔5м ○ ↔20м ○ ↔5м ○
Приставной шаг Бег ВИ (каждый 3й раз ускорение) Приставной шаг
3’

Восстановление - 2’

Серия 2:

(как серия 1)

Восстановление - 2’

Серия 3:

Челночный бег приставным шагом 10м

○ ↔10м ○
1’ (в конце минуты рывок к дальней фишке)

Восстановление - 1’

Серия 4:

(как серия 3)

Восстановление - 1’

Серия 5:

Челночный бег приставным шагом 10м между низкими барьерами (или конусами ≈25см)
каждый раз выполняем два прыжка через барьер (раз правым боком, раз левым)

| ↔10м |
два прыжка боком через барьер
1’ (в конце минуты рывок к дальней фишке)

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 - 1'

Серия 6:
(как серия 5)

Восстановление - 2'

Серия 7:
Челночный бег 4x30м (30")
Восстановление между повторениями – 35"
Х6
Общая длительность тренировочного занятия: 68'



28/06/2021 — 4/07/2021

Понедельник 28/06/2021

2' Бег СИ (ЧСС 75-80%)

2' Бег ВИ (ЧСС 80-85%)

2' Бег НИ (ЧСС ≈70%)

X5

Общая длительность тренировочного занятия: 70'

Вторник 29/06/2021

Отдых или пассивное восстановление

Среда 30/06/2021

Бег ВИ

Серия 1:

100м

20"- 20"

X10

Восстановление — 3'

Серия 2:

Восстановление — 3'

Серия 3:

Общая длительность тренировочного занятия: 58'

Четверг 1/07/2021

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 2/07/2021

Арбитры:

Спринт:

(динамический старт 5м: шаг, бег спиной, приставной шаг...)

Серия 1:

Спринт 30м

Восстановление между повторениями 1'30"

X2

Восстановление – 3'

Серия 2

Спринт с изменением направления на 45°

между фишками 10м, один спринт 30м

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



○ Финиш

○

○

Старт ○

Восстановление между повторениями 1'30"
X2

Восстановление – 3'

ВИ:

ТЕСТ **SINGLE-DAUBLE-SINGLE**

Инструкция

<https://uaf.ua/files/biblioteka/referee/docs/Referee%20SDS%20HIIT%2024%20with%20timetable%20-%20men.pdf>

Аудио

<https://uaf.ua/files/biblioteka/referee/docs/Referee%20SDS%20HIIT%2096kbps.mp3>

Общая длительность тренировочного занятия: 73'

Ассистенты:

Спринт:

(динамический старт 5м: шаг, бег спиной, приставной шаг...)

Серия 1:

15м

Восстановление между повторениями 1'

X4

Восстановление – 3'

ВИ:

Тест **ARIET 15,5-3**

Общая длительность тренировочного занятия: 57'

Суббота 3/07/2021

Отдых или пассивное восстановление

Воскресенье 4/07/2021

Матч регионального уровня

/

ВИ:

Серия 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



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"). х6

Восстановление — 3'

Серия 2:

Общая длительность тренировочного занятия: 55'

(Ассистенты + CODA x 4, восстановление 30")

Общая длительность тренировочного занятия: 70'



5/07/2021 — 11/07/2021

Понедельник 5/07/2021

Бег НИ

30'

ЧСС ≈ 70%

6'00"/км (по пульсу!!!)

(Ассистенты + CODA x 4, восстановление 30")

Общая длительность тренировочного занятия: 70'

Вторник 6/07/2021

Отдых или пассивное восстановление

Среда 7/07/2021

УТС

Четверг 8/07/2021

УТС

Пятница 9/07/2021

ФИТНЕС ТЕСТ

Суббота 10/07/2021

Отдых или пассивное восстановление

Воскресенье 11/07/2021

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



12/07/2021 — 18/07/2021

Понедельник 12/07/2021

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: 80'.

Вторник 13/07/2021

Отдых или пассивное восстановление

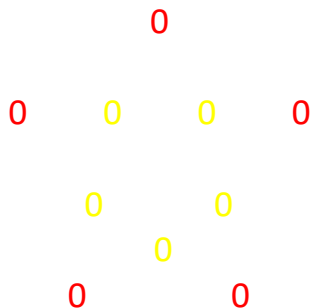
Среда 14/07/2021

Арбитры:

ВИ:

Фишки расставляем как на схеме ниже:

(Расстояние между желтыми фишками по периметру 5м, между желтой фишкой и красной тоже 5м)



Серия 1:

Бег ВИ. Начинаем от красной фишки до желтой, потом к следующей красной. Далее от красной до следующей желтой 5м восстановления (ходьба/приставной шаг/бег спиной назад и следующий старт начинаем с желтой. Получается, что мы постоянно двигаемся по периметру звезды, две дистанции бег ВИ, одна восстанавливаемся)

3`

Восстановление – 3'

Серия 2:

Начинаем от красной фишки, двигаемся по прямой три дистанции до противоположной красной (через две желтые фишки), потом меняем направление к другой желтой ближней фишке (всего четыре дистанции с изменением

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



направления) и одну дистанцию восстанавливаемся (ходьба/приставной шаг/бег спиной назад)

3'

Общая длительность тренировочного занятия: 59'

Ассистенты:

Спринт:

30м

Восстановление - 60"

30м

Восстановление - 60"

30м

Восстановление – 3'

CODA

Восстановление между повторениями –60"

X2

Восстановление – 2'

ВИ:

Серия 1:

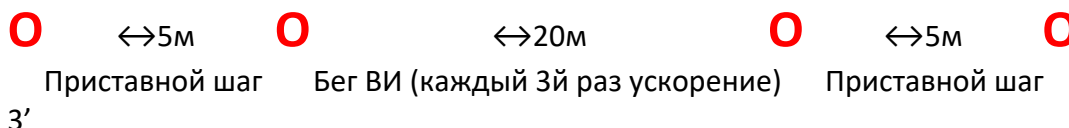
Отмеряем дистанцию в 40м, далее выполняем следующее упражнение:

→ 5м бег приставным шагом (2") + 20м бег ВИ (4") + 5м бег приставным шагом (2")

← 5м бег приставным шагом (2") + 20м бег ВИ (4") + 5м бег приставным шагом (2")

→ 5м бег приставным шагом (2") + 20м ускорение (3") + 5м бег приставным шагом (2")

...



Восстановление - 2'

Серия 2:

Общая длительность тренировочного занятия: 59'

Четверг 15/07/2021

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 16/07/2021

Арбитры:

Спринт:

(динамический старт 5м: шаг, бег спиной, приставной шаг...)

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



Серия 1:
Спринт 40м
Восстановление между повторениями 1'30"
Х4

Восстановление – 3'

Серия 2
Спринт с изменением направления на 45°
между фишками 10м, один спринт 30м

○ **Финиш**

○

○

Старт ○

Восстановление между повторениями 1'30"
Х4

Восстановление – 3'

Координация/быстрота:

○4 ↔5м ○2 ↔5м ○3

↕

10м

○1 (Старт/Финиш)

Ускорение от 1 до 2, приставной шаг от 2 до 3, от 3 до 4, от 4 до 2, ускорение от 2 до 1.

Восстановление между повторениями 30"

Х4

Общая длительность тренировочного занятия: 59'

Ассистенты:

Спринт:

(динамический старт 5м: шаг, бег спиной, приставной шаг...)

Серия 1:

30м

Восстановление между повторениями 1'

Х4

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'

CODA

Восстановление между повторениями 30"

X4

ВИ:

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").

x6

Восстановление — 3'

Серия 2:

Общая длительность тренировочного занятия: 67'

Суббота 17/07/2021

Отдых или пассивное восстановление

Воскресенье 18/07/2021

Матч регионального уровня

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



19/07/2021 — 25/07/2021

Понедельник 19/07/2021

Бег НИ

30'

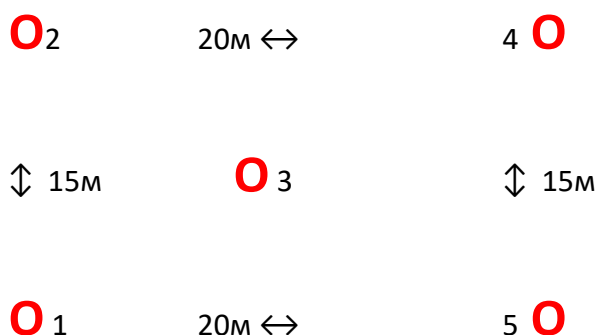
ЧСС ≈ 70%

6'00"/км (по пульсу!!!)

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")...
2'



Восстановление — 2'

Серия 2:

Всё, как и серия 1, только начинаем с фишки 5, упражнение выполняем зеркально
Общая длительность тренировочного занятия: 76'

Вторник 20/07/2021

Отдых или пассивное восстановление

Среда 21/07/2021

ВИ:

Серия 1:

20" - 20"

40" - 40"

60" - 60"

80" - 80"

60" - 60"

40" - 40"

20" - 20"

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:

Общая длительность тренировочного занятия: 67'

Четверг 22/07/2021

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 23/07/2021

ВИ:

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"). х6

Восстановление — 3'

Серия 2:

Общая длительность тренировочного занятия: 55'.

Суббота 24/07/2021

Отдых или пассивное восстановление

Воскресенье 25/07/2021

МАТЧ ПФЛ

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



26/07/2021 — 1/08/2021

Понедельник 26/07/2021

Бег НИ

30'

ЧСС ≈ 70%

6'00"/км (по пульсу!!!)

Общая длительность тренировочного занятия: 70'

Вторник 27/07/2021

Отдых или пассивное восстановление

Среда 28/07/2021

Арбитры:

Спринт:

(динамический старт 5м: шаг, бег спиной, приставной шаг...)

40м

30м

20м

10м

20м

30м

40м

Восстановление между повторениями 1'30"

Общая длительность тренировочного занятия: 52'

Спринт:

Ассистенты:

15м

30м

60м

30м

15м

Восстановление – 60"

Общая длительность тренировочного занятия: 45'

Четверг 29/07/2021

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 30/07/2021

Арбитры:

Спринт:

(динамический старт 5м: шаг, бег спиной, приставной шаг...)

Серия 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



Спринт 40м
Восстановление между повторениями 1'30"
Х4

Восстановление – 3'

Серия 2
Спринт с изменением направления на 45°
между фишками 10м, один спринт 30м

○ Финиш

○

○

Старт ○

Восстановление между повторениями 1'30"
Х4

Восстановление – 3'

Координация/быстрота:

○4 ↔5м ○2 ↔5м ○3



10м

○1 (Старт/Финиш)

Ускорение от 1 до 2, приставной шаг от 2 до 3, от 3 до 4, от 4 до 2, ускорение от 2 до 1.

Восстановление между повторениями 30"

Х4

Общая длительность тренировочного занятия: 59'

Ассистенты:

Спринт:

(динамический старт 5м: шаг, бег спиной, приставной шаг...)

Серия 1:

30м

Восстановление между повторениями 1'

Х4

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'

CODA

Восстановление между повторениями 30"

X4

ВИ:

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").

x6

Восстановление — 3'

Серия 2:

Общая длительность тренировочного занятия: 67'

Суббота 31/07/2021

Отдых или пассивное восстановление

Воскресенье 1/08/2021

МАТЧ ПФЛ

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

