

ПФЛ
Программа тренировок
СЕНТЯБРЬ

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



6/09/2021 — 12/09/2021

Понедельник 6/09/2021

Бег НИ

40'

ЧСС ≈ 70%

6'00"/км (по пульсу!!!)

Общая длительность тренировочного занятия: 80'.

Вторник 7/09/2021

Отдых или пассивное восстановление

Среда 8/09/2021

ПСС:

Спринт:

Серия 1:

30м

X6

Восстановление между повторениями – 30"

Восстановление – 3'

Серия 2:

40м

X8

Восстановление между повторениями – 60"

Восстановление – 3'

ВИ:

Бег ВИ – бег НИ

20" -20"

X20

Общая длительность тренировочного занятия: 72'.

Четверг 9/09/2021

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 10/09/2021

Арбитры:

Спринт:

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

Серия 1:

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



Восстановление между повторениями 1'30"

X2

Восстановление – 3'

Серия 2

Спринт с изменением направления на 45°

между фишками 10м, один спринт 30м

○ **Финиш**

○

○

Старт ○

Восстановление между повторениями 1'30"

X2

Восстановление – 3'

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: 65'

Ассистенты:

Спринт:

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

Серия 1:

15м

Восстановление между повторениями 1'

X4

Восстановление – 3'

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: 59'

Суббота 11/09/2021

МАТЧ ПФЛ

Воскресенье 12/09/2021

МАТЧ ПФЛ



13/09/2021 — 19/09/2021

Понедельник 13/09/2021

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 14/09/2021

ВИ:

Серия 1:

Бег ВИ – бег НИ

15" -15"

X20

Восстановление – 3'

Серия 2:

Общая длительность тренировочного занятия: 63'.

Среда 15/09/2021

Скоростная выносливость:

Серия 1:

3 x 50 (последние 50м – ускорение)

30" – 45"

X6

Восстановление – 3'

Серия 2

Восстановление – 3'

Серия 3

Общая длительность тренировочного занятия: 67'

Четверг 16/09/2021

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



Пятница 17/09/2021

Спринт:

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

Серия 1:

40м

30м

40м

30м

Восстановление между повторениями 1'30"

Восстановление 3'

Серия 2:

20м

15м

20м

15м

Восстановление между повторениями 45"

Восстановление 3'

Серия 3:

40м

30м

Восстановление между повторениями 1'30"

Общая длительность тренировочного занятия: 51'

Суббота 18/09/2021

МАТЧ ПФЛ

Воскресенье 19/09/2021

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



20/09/2021 — 26/09/2021

Понедельник 20/09/2021

Бег НИ

30'

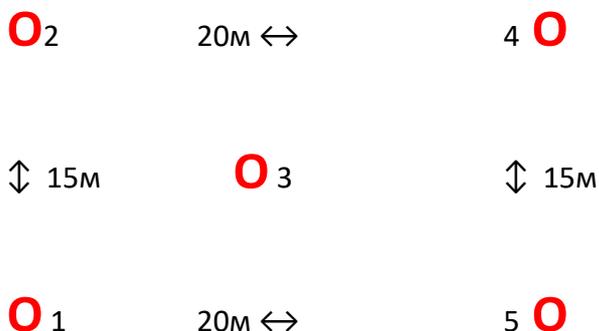
ЧСС ≈ 70%

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 21/09/2021

Тест S-D-S

<https://uaf.ua/referee-committee/library/docs/4?page=2>

Общая длительность тренировочного занятия: 62'

Ассистент:

Тест ARIET

15,0-3

<https://uaf.ua/referee-committee/library/docs/4?page=2>

Общая длительность тренировочного занятия: 50'

Среда 22/09/2021

Арбитры:

ВИ:

Фишки расставляем как на схеме ниже:

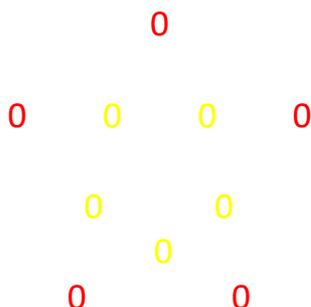
Инструктор по физической подготовке — Ликаренко А. О. (КА УАФ)

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

Эл.адрес: likarenko@ffu.org.ua



(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 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:

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



→ 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:

Общая длительность тренировочного занятия: 59'

Четверг 23/09/2021

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 24/09/2021

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'').

хб

Восстановление — 3'

Серия 2:

Общая длительность тренировочного занятия: 53'

Суббота 25/09/2021

Отдых или пассивное восстановление

Воскресенье 26/09/2021

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



27/09/2021 — 3/10/2021

Понедельник 27/09/2021

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 28/09/2021

Арбитр:

Тест YO-YO

17,4

<https://uaf.ua/referee-committee/library/docs/4?page=2>

Общая длительность тренировочного занятия: 50'

Ассистент:

Тест ARIET

15,0-3

<https://uaf.ua/referee-committee/library/docs/4?page=2>

Общая длительность тренировочного занятия: 50'

Среда 29/09/2021

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

○ **Финиш**

○

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



О

Старт О

Восстановление между повторениями 1'30"

X2

Восстановление – 3'

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: 65'

Ассистенты:

Спринт:

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

Серия 1:

15м

Восстановление между повторениями 1'

X4

Восстановление – 3'

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: 59'

Четверг 30/09/2021

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

Пятница 1/10/2021

Арбитры:

Спринт:

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

Серия 1:

Спринт 40м

Восстановление между повторениями 1'30"

X4

Восстановление – 3'

Серия 2

Спринт с изменением направления на 45°

между фишками 10м, один спринт 30м

○ **Финиш**

○

○

Старт ○

Восстановление между повторениями 1'30"

X4

Восстановление – 3'

Координация/быстрота:

04 ↔5м 02 ↔5м 03

↑

↓

10м

01 (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"

X4

Общая длительность тренировочного занятия: 59'

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



Ассистенты:

Спринт:

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

Серия 1:

30м

Восстановление между повторениями 1'

Х4

Восстановление – 3'

CODA

Восстановление между повторениями 30"

Х4

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").

х6

Восстановление — 3'

Серия 2:

Общая длительность тренировочного занятия: 67'

Суббота 2/10/2021

МАТЧ ПФЛ

Воскресенье 3/10/2021

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

