

ПЛ
Программа тренировок
Январь

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



4/01/2021 — 10/01/2021

Понедельник 4/01/2021

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 5/01/2021

Отдых или пассивное восстановление

Среда 6/01/2021

Бег НИ

30'

ЧСС ≈ 70%

6'00''/км (по пульсу!!!)

Каждые 5' пауза, выполняем 15 отжиманий/15 выпрыгиваний/15 бёрпи

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

Общая длительность тренировочного занятия: 70'.

Четверг 7/01/2021

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 8/01/2021

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 х2 (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 9/01/2021

Отдых или пассивное восстановление

Воскресенье 10/01/2021

2' Бег СИ (ЧСС 75-80%)

2' Бег ВИ (ЧСС 80-85%)

2' Бег НИ (ЧСС ≈70%)

X5

Общая длительность тренировочного занятия: 70'



11/01/2021 — 17/01/2021

Понедельник 11/01/2021

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 12/01/2021

Отдых или пассивное восстановление

Среда 13/01/2021

Бег ВИ

Серия 1:

100м

20"- 20"

X10

Восстановление — 3'

Серия 2:

Восстановление — 3'

Серия 3:

Общая длительность тренировочного занятия: 58'

Четверг 14/01/2021

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 15/01/2021

Отдых или пассивное восстановление

Суббота 16/01/2021

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'

Воскресенье 17/01/2021

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



18/01/2021 — 24/01/2021

Понедельник 18/01/2021

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 19/01/2021

Отдых или пассивное восстановление

Среда 20/01/2021

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

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 45"
X2

Восстановление – 3'

Серия 2

Восстановление – 3'

Серия 3

Общая длительность тренировочного занятия: 54'

Четверг 21/01/2021

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 22/01/2021

Отдых или пассивное восстановление

Суббота 23/01/2021

ВИ:

Серия 1:

Челнок

3x50 м

30"-40"

x5

Восстановление – 3'

Серия 2

Восстановление – 3'

Серия 3

Общая длительность тренировочного занятия: 54'

Воскресенье 24/01/2021

Отдых или пассивное восстановление



25/01/2021 — 31/01/2021

Понедельник 25/01/2021

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")...

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: 78'

Вторник 26/01/2021

Спринт:

Арбитр

Серия 1:

60 м

Восстановление 2'

40 м

Восстановление 1'30"

X2

Восстановление — 3'

Серия 2

Общая длительность тренировочного занятия: 59'

Ассистент

Серия 1:

60 м

Восстановление 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



30 м
Восстановление 1'
Х2

Восстановление – 3'

Серия 2
Общая длительность тренировочного занятия: 56'

Среда 27/01/2021

Отдых или пассивное восстановление

Четверг 28/01/2021

ВИ
Челночный бег:
Серия 1:
2 x 40 м
20''-20''
x8

Восстановление – 4'

Серия 2:
4 x 20 м
20''-20''
Х6

Восстановление – 4'

Серия 3:
8 x 10 м
20''-20''
Х4
Общая длительность тренировочного занятия: 60'

Пятница 29/01/2021

УТС Анталия

Суббота 30/01/2021

УТС Анталия

Воскресенье 31/01/2021

УТС Анталия

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



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

