

**УПЛ**  
**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

<b>93%</b>	<b>МАКСИМАЛЬНАЯ ОТДАЧА</b>
<b>86%</b>	<b>ВЫСОКАЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ</b>
<b>76%</b>	<b>СРЕДНЯЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ</b>
<b>60%</b>	<b>НИЗКАЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ</b>
<b>0%</b>	<b>АКТИВНОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ</b>



**31/05/2021 — 6/06/2021**

### **Понедельник 31/05/2021**

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 1/06/2021**

Отдых или пассивное восстановление

### **Среда 2/06/2021**

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 подъёмы на носках вверх) 2 x 30"

Бег НИ

35'

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: 82'.

### **Четверг 3/06/2021**

Отдых или пассивное восстановление

### **Пятница 4/06/2021**

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](mailto:likarenko@ffu.org.ua)



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' 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 подъема 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 5/06/2021**

Отдых или пассивное восстановление

### **Воскресенье 6/06/2021**

2' Бег СИ (ЧСС 75-80%)

2' Бег ВИ (ЧСС 80-85%)

2' Бег НИ (ЧСС ≈ 70%)

X5

Общая длительность тренировочного занятия: 70'

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](mailto:likarenko@ffu.org.ua)



**7/06/2021 — 13/06/2021**

**Понедельник 7/06/2021**

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

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 8/06/2021**

Отдых или пассивное восстановление

**Среда 9/06/2021**

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)

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](mailto:likarenko@ffu.org.ua)



Общая длительность тренировочного занятия: 52'

Спринт:

**Ассистенты:**

100м

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 10/06/2021***

Отдых или пассивное восстановление

### ***Пятница 11/06/2021***

**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:

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](mailto:likarenko@ffu.org.ua)



Общая длительность тренировочного занятия: 56'.

### **Суббота 12/06/2021**

Отдых или пассивное восстановление

### **Воскресенье 13/06/2021**

Матч регионального уровня

/

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'.

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](mailto:likarenko@ffu.org.ua)



**14/06/2021 — 20/06/2021**

**Понедельник 14/06/2021**

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 подъёмы на носках вверх) 2 x 30''

Бег НИ

30'

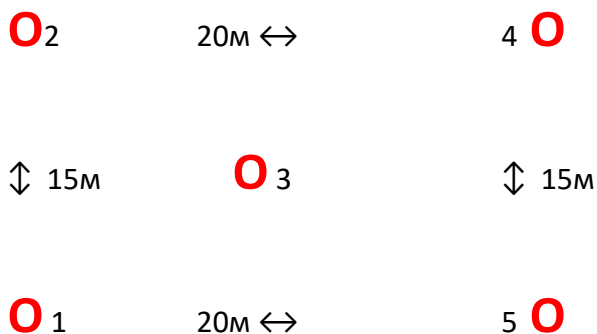
ЧСС ≈ 70%

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: 83'

**Вторник 15/06/2021**

Отдых или пассивное восстановление

**Среда 16/06/2021**

Арбитры:

Спринт:

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](mailto:likarenko@ffu.org.ua)



40м

Восстановление - 60"

40м

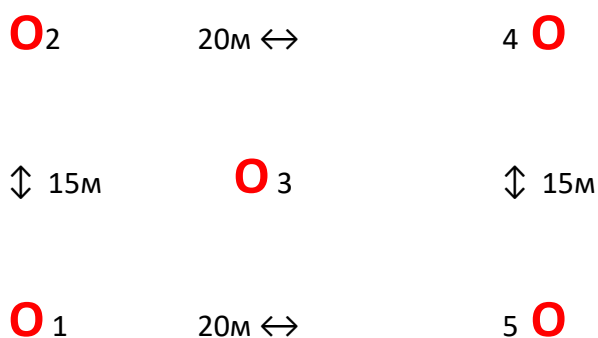
Восстановление - 60"

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



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

O ↔10м O  
1' (в конце минуты ускорение 20м)

Восстановление - 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](mailto:likarenko@ffu.org.ua)





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)



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

Восстановление – 3'

CODA  
Восстановление между повторениями –60"  
Х2

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](mailto:likarenko@ffu.org.ua)



ВИ:

Серия 1:

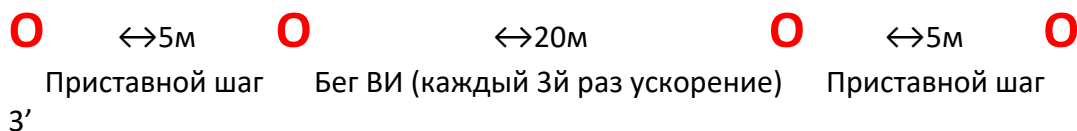
Отмеряем дистанцию в 40м, далее выполняем следующее упражнение:

→ 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'

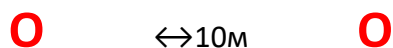
Серия 2:

(как серия 1)

Восстановление - 2'

Серия 3:

Челночный бег приставным шагом 10м



1' (в конце минуты рывок к дальней фишке)

Восстановление - 1'

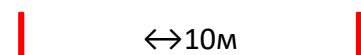
Серия 4:

(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)



два прыжка боком через барьер

1' (в конце минуты рывок к дальней фишке)

Восстановление - 1'

Серия 6:

(как серия 5)

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](mailto:likarenko@ffu.org.ua)



Восстановление - 2'

Серия 7:

Челночный бег 4х30м (30")

Восстановление между повторениями – 35"

X6

Общая длительность тренировочного занятия: 68'

### ***Четверг 17/06/2021***

Отдых или пассивное восстановление

### ***Пятница 18/06/2021***

Бег ВИ

Серия 1:

100м

20"- 20"

X10

Восстановление — 3'

Серия 2:

Восстановление — 3'

Серия 3:

Общая длительность тренировочного занятия: 58'

### ***Суббота 19/06/2021***

Отдых или пассивное восстановление

### ***Воскресенье 20/06/2021***

**Арбитры:**

Спринт:

Серия 1:

40м

Восстановление между повторениями – 1'

X6

Восстановление – 3'

Серия 2:

Восстановление – 3'

Серия 3:

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](mailto:likarenko@ffu.org.ua)



Восстановление – 2'

Общая длительность тренировочного занятия: 52'.

**Ассистенты:**

Спринт:

Серия 1:

30м

Восстановление между повторениями – 30"

X6

Восстановление – 3'

Серия 2:

Общая длительность тренировочного занятия: 49'.

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](mailto:likarenko@ffu.org.ua)



**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

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 22/06/2021**

Отдых или пассивное восстановление

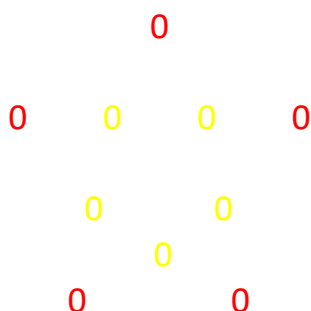
**Среда 23/06/2021**

**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`

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](mailto:likarenko@ffu.org.ua)



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:

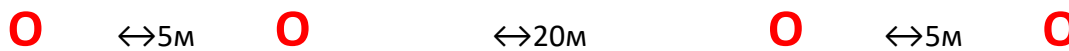
Отмеряем дистанцию в 40м, далее выполняем следующее упражнение:

→ 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'')

...



Приставной шаг Бег ВИ (каждый 3й раз ускорение) Приставной шаг

3'

Восстановление - 2'

Серия 2:

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](mailto:likarenko@ffu.org.ua)



### **Четверг 24/06/2021**

Отдых или пассивное восстановление

### **Пятница 25/06/2021**

Бег ВИ:

Серия 1:

Челночный бег 3x50м (30")

Восстановление между повторениями – 40"

X6

Восстановление - 2'

Серия 2:

Восстановление - 2'

Серия 3:

Общая длительность тренировочного занятия: 62'

### **Суббота 26/06/2021**

Отдых или пассивное восстановление

### **Воскресенье 27/06/2021**

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](mailto:likarenko@ffu.org.ua)



**28/06/2021 — 4/07/2021**

**Понедельник 28/06/2021**

Бег НИ

30'

ЧСС ≈ 70%

6'00"/км (по пульсу!!!)

(Ассистенты + CODA x 4, восстановление 30")

Общая длительность тренировочного занятия: 70'.

**Вторник 29/06/2021**

Отдых или пассивное восстановление

**Среда 30/06/2021**

Спринт:

**Арбитры:**

Серия 1:

40м

Восстановление – 1'30"

X6

Восстановление – 3'

Серия 2:

Общая длительность тренировочного занятия: 61'

Спринт:

**Ассистенты:**

Серия 1:

30м

Восстановление – 60"

X5

Восстановление – 3'

Серия 2:

Общая длительность тренировочного занятия: 53'

**Четверг 1/07/2021**

Отдых или пассивное восстановление

**Пятница 2/07/2021**

**Арбитры:**

Спринт:

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](mailto:likarenko@ffu.org.ua)





(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**

○

○

**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'

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](mailto:likarenko@ffu.org.ua)



## **Суббота 3/07/2021**

Отдых или пассивное восстановление

## **Воскресенье 4/07/2021**

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'.



**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**

Спринт:

**Арбитры:**

40м

Восстановление – 1'30"

X8

Общая длительность тренировочного занятия: 52'

Спринт:

**Ассистенты:**

30м

Восстановление – 60"

X10

Общая длительность тренировочного занятия: 45'

**Среда 7/07/2021**

Отдых или пассивное восстановление

**Четверг 8/07/2021**

ВИ:

ТЕСТ SINGLE-DAUBLE-SINGLE Серия 1-2

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: 55'

**Ассистенты:**

ВИ:

Тест **ARIET 15,0-3**

Общая длительность тренировочного занятия: 50'

**Пятница 9/07/2021**

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](mailto:likarenko@ffu.org.ua)



Отдых или пассивное восстановление

### **Суббота 10/07/2021**

ТЕСТ **SINGLE-DAUBLE-SINGLE** (полный)

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: 60'

#### **Ассистенты:**

ВИ:

Тест **ARIET 16,0-3**

Общая длительность тренировочного занятия: 53'

### **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](mailto:likarenko@ffu.org.ua)



**12/07/2021 — 18/07/2021**

**Понедельник 12/07/2021**

УТС

**Вторник 13/07/2021**

УТС

**Среда 14/07/2021**

УТС

**Четверг 15/07/2021**

**ФИТНЕС ТЕСТ**

**Пятница 16/07/2021**

Отдых или пассивное восстановление

**Суббота 17/07/2021**

Отдых или пассивное восстановление

**Воскресенье 18/07/2021**

Отдых или пассивное восстановление



**19/07/2021 — 25/07/2021**

**Понедельник 19/07/2021**

Бег НИ

40'

ЧСС ≈ 70%

6'00"/км (по пульсу!!!)

Общая длительность тренировочного занятия: 80'

**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"

Восстановление - 3'

Серия 2:

Общая длительность тренировочного занятия: 67'

**Четверг 22/07/2021**

Отдых или пассивное восстановление

**Пятница 23/07/2021**

**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°

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](mailto:likarenko@ffu.org.ua)



между фишками 10м, один спринт 30м

○ **Финиш**

○

○

**Старт** ○

Восстановление между повторениями 1'30"

Х4

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"

Х4

Общая длительность тренировочного занятия: 59'

**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:

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](mailto:likarenko@ffu.org.ua)



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: 67'

### **Суббота 24/07/2021**

Отдых или пассивное восстановление

### **Воскресенье 25/07/2021**

**МАТЧ ПЛ**





**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**

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

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](mailto:likarenko@ffu.org.ua)



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 31/07/2021***

Отдых или пассивное восстановление

### ***Воскресенье 1/08/2021***

**МАТЧ ПЛ**

