

**ПФЛ**  
**Программа тренировок**  
**Октябрь**

*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>



**5/10/2020 — 11/10/2020**

**Понедельник 5/10/2020**

Отдых или пассивное восстановление

**Вторник 6/10/2020**

**ТУР ПФЛ**

**Среда 7/10/2020**

Отдых или пассивное восстановление

**Четверг 8/10/2020**

Бег НИ

20'

ЧСС ≈ 70%

6'00"/км (по пульсу!!!)

**Арбитры:**

Спринт:

40м

Восстановление - 60"

40м

Восстановление – 3'

Тест YO-YO

М 17,4

Ж 15,3

Общая длительность тренировочного занятия: 78'.

**Ассистенты:**

CODA

Восстановление между повторениями – 60"

X2

Восстановление – 2'

Спринт:

30м

Восстановление - 60"

30м

Восстановление – 3'

Тест ARIET

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)



М 14,5-3

Ж13,5-8

Общая длительность тренировочного занятия: 60'

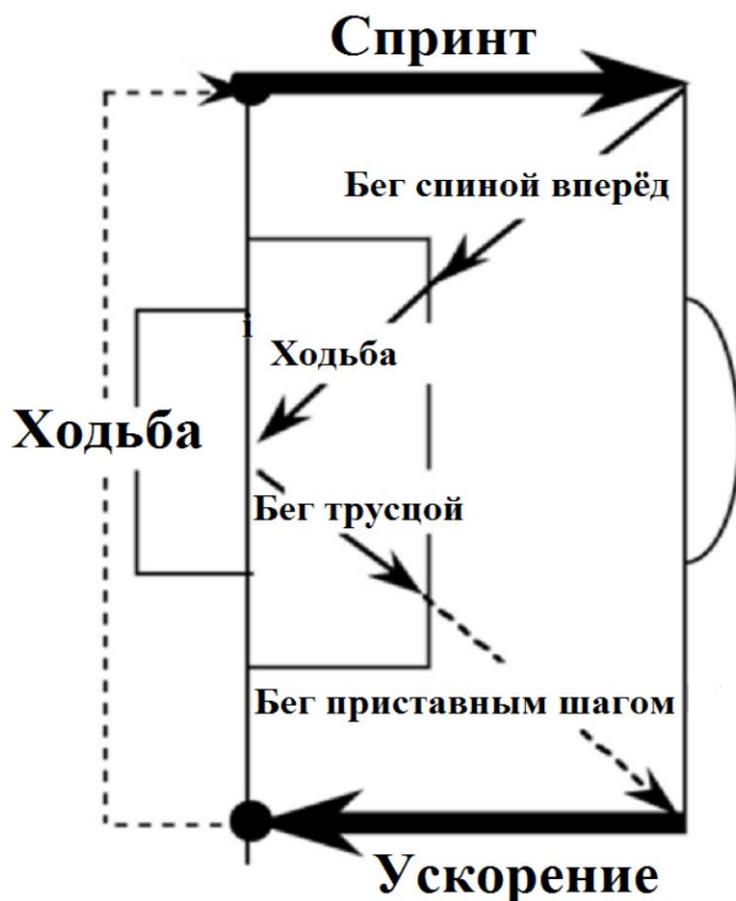
**Пятница 9/10/2020**

ВИ:

**Арбитры:**

Серия 1:

Ускорения в штрафной площади, 5 кругов, в общем.



Восстановление — 3'

Серия 2:

Ускорения в штрафной площади, 5 кругов, в общем.

Общая длительность тренировочного занятия: 53'.

**Ассистенты:**

CODA

Восстановление между повторениями –60”

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)



Х4

Восстановление – 2'

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: 59'

**Суббота 10/10/2020**

**ТУР ПФЛ**

**Воскресенье 11/10/2020**

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)



**12/10/2020 — 18/10/2020**

**Понедельник 12/10/2020**

Отдых или пассивное восстановление

**Вторник 13/10/2020**

**ФИТНЕС ТЕСТ**

**Среда 14/10/2020**

Бег НИ

ЧСС ≈ 70%

6'00"/км (по пульсу!!!)

30'

Общая длительность тренировочного занятия: 70'

**Четверг 15/10/2020**

**Арбитры:**

Спринт:

40м

Восстановление - 60"

40м

Восстановление – 2'

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: 59'.

**Ассистенты:**

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)



Спринт:

30м

Восстановление - 60"

30м

Восстановление - 60"

30м

Восстановление – 2'

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: 64'

**Пятница 16/10/2020**

**ТУР ПФЛ**

**Суббота 17/10/2020**

Отдых или пассивное восстановление

**Воскресенье 18/10/2020**

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)



**19/10/2020 — 25/10/2020**

**Понедельник 19/10/2020**

Бег НИ

ЧСС ≈ 70%

6'00"/км (по пульсу!!!)

30'

Интервальный бег

Бег СИ – 20" (80м)

Бег НИ – 20"

10'

Общая длительность тренировочного занятия: 80'

**Вторник 20/10/2020**

Отдых или пассивное восстановление

**Среда 21/10/2020**

Спринт, динамический старт 5м бег НИ!!!

**Арбитры:**

Серия 1:

40м

Восстановление - 1'30"

40м

Восстановление - 1'30"

20м

Восстановление - 60"

40м

Восстановление - 1'30"

20м

Восстановление - 60"

20м

Восстановление - 60"

40м

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



○

Старт ○

Восстановление между повторениями – 1'  
x2

Общая длительность тренировочного занятия: 52'

**Ассистенты:**

Серия 1:

30м

Восстановление - 60"

30м

Восстановление - 60"

15м

Восстановление - 60"

30м

Восстановление - 60"

15м

Восстановление - 60"

15м

Восстановление - 60"

30м

Восстановление – 3'

Серия 2:

(Также, как серия 1)

Восстановление – 3'

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:

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)



(как серия 1)

Общая длительность тренировочного занятия: 68'

### **Четверг 22/10/2020**

**ТУР ПФЛ**

### **Пятница 23/10/2020**

Отдых или пассивное восстановление

### **Суббота 24/10/2020**

Бег НИ

ЧСС ≈ 70%

6'00"/км (по пульсу!!!)

20'

Интервальный бег

Бег СИ – 20" (80м)

Бег НИ – 20"

10'

Общая длительность тренировочного занятия: 70'

### **Воскресенье 25/10/2020**

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: 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)



26/10/2020 — 1/11/2020

**Понедельник 26/10/2020**

**ТУР ПФЛ**

**Вторник 27/10/2020**

Отдых или пассивное восстановление

**Среда 28/10/2020**

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 1'30

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")... 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: 88'

**Четверг 29/10/2020**

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

### **Пятница 30/10/2020**

#### **Арбитры:**

Спринт:

Спринт с изменением направления на 45°, динамический старт 5м бег НИ между фишками 10м, один спринт 30м

○ Финиш

○

○

Старт ○

Восстановление между повторениями – 1'

Восстановление – 2'

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: 58'.

#### **Ассистенты:**

CODA

Восстановление между повторениями – 60"

Х2

Восстановление – 2'

Спринт:

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



Восстановление - 60"

30м

Восстановление – 2'

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: 64'

**Суббота 31/10/2020**

**ТУР ПФЛ**

**Воскресенье 1/11/2020**

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)

