

ПЛ
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

93%	МАКСИМАЛЬНАЯ ОТДАЧА
86%	ВЫСОКАЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ
76%	СРЕДНЯЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ
60%	НИЗКАЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ
0%	АКТИВНОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ



5/10/2020 — 11/10/2020

Понедельник 5/10/2020

Семинар ПЛ

Вторник 6/10/2020

ФИТНЕС ТЕСТ

Среда 7/10/2020

Отдых или пассивное восстановление

Четверг 8/10/2020

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'

Пятница 9/10/2020

ВИ:

Арбитры:

Серия 1:

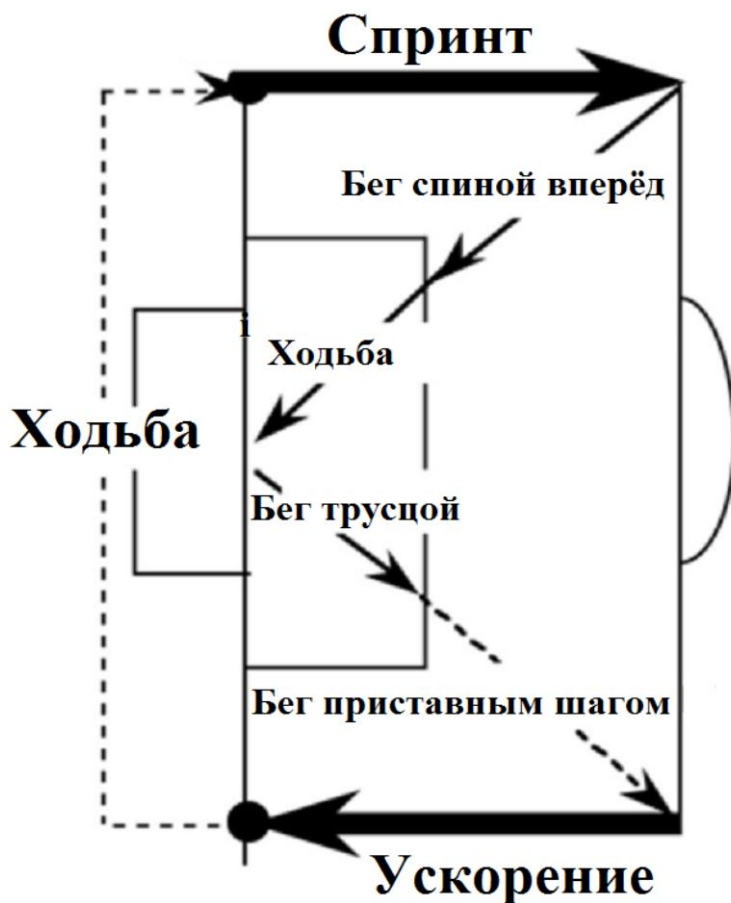
Ускорения в штрафной площади, 5 кругов, в общем.

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:

Ускорения в штрафной площади, 5 кругов, в общем.

Общая длительность тренировочного занятия: 53'.

Ассистенты:

CODA

Восстановление между повторениями –60"

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").

х6

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: 59'

Суббота 10/10/2020

Матч регионального уровня

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



12/10/2020 — 18/10/2020

Понедельник 12/10/2020

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

25'

ЧСС ≈ 70%

6'00"/км (по пульсу!!!)

Вторник 13/10/2020

Отдых или пассивное восстановление

Среда 14/10/2020

ВИ (Арбитры):

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 вперед (4") +
← 40м бег ВИ (8") + 10м бег НИ (4") + 30м восстановительная ходьба (25").
хб

Восстановление — 3'

Серия 2:

Общая длительность тренировочного занятия: 54'.

ВИ (Ассистенты):

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'

Четверг 15/10/2020

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



Отдых или пассивное восстановление

Пятница 16/10/2020

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:

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'

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



ВИ:

Серия 1:

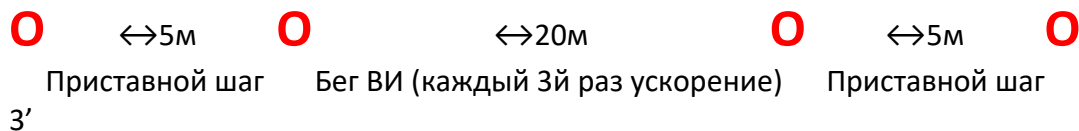
Отмеряем дистанцию в 40м, далее выполняем следующее упражнение:

→ 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)

Общая длительность тренировочного занятия: 68'

Суббота 17/10/2020

ТУР ПЛ

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



19/10/2020 — 25/10/2020

Понедельник 19/10/2020

Бег НИ

ЧСС ≈ 70%

6'00"/км (по пульсу!!!)

30'

Общая длительность тренировочного занятия: 70'

Вторник 20/10/2020

Отдых или пассивное восстановление

Среда 21/10/2020

Спринт:

(динамический старт 5м)

60м

Восстановление – 2' (бег НИ + ходьба)

50м

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

60м

Восстановление – 2' (бег НИ + ходьба)

50м

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

40м

Восстановление – 1' (бег НИ + ходьба)

50м

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

40м

Восстановление – 1' (бег НИ + ходьба)

30м

Восстановление – 1' (бег НИ + ходьба)

40м

Восстановление – 1' (бег НИ + ходьба)

30м

Восстановление – 1' (бег НИ + ходьба)

20м

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' (бег НИ + ходьба)

30м

Восстановление – 1' (бег НИ + ходьба)

20м

Восстановление – 1' (бег НИ + ходьба)

60м

Общая длительность тренировочного занятия: 60'

Четверг 22/10/2020

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 23/10/2020

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



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:

(как серия 1)

Общая длительность тренировочного занятия: 68'

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



Суббота 24/10/2020

ТУР ПЛ

Воскресенье 25/10/2020

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



26/10/2020 — 1/11/2020

Понедельник 26/10/2020

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'

Вторник 27/10/2020

Отдых или пассивное восстановление

Среда 28/10/2020

Скоростная выносливость:

Серия 1:

3 x 50

30'' – 40''

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



Х6

Восстановление – 3'

Серия 2

Восстановление – 3'

Серия 3

Общая длительность тренировочного занятия: 67'

Четверг 29/10/2020

Отдых или пассивное восстановление

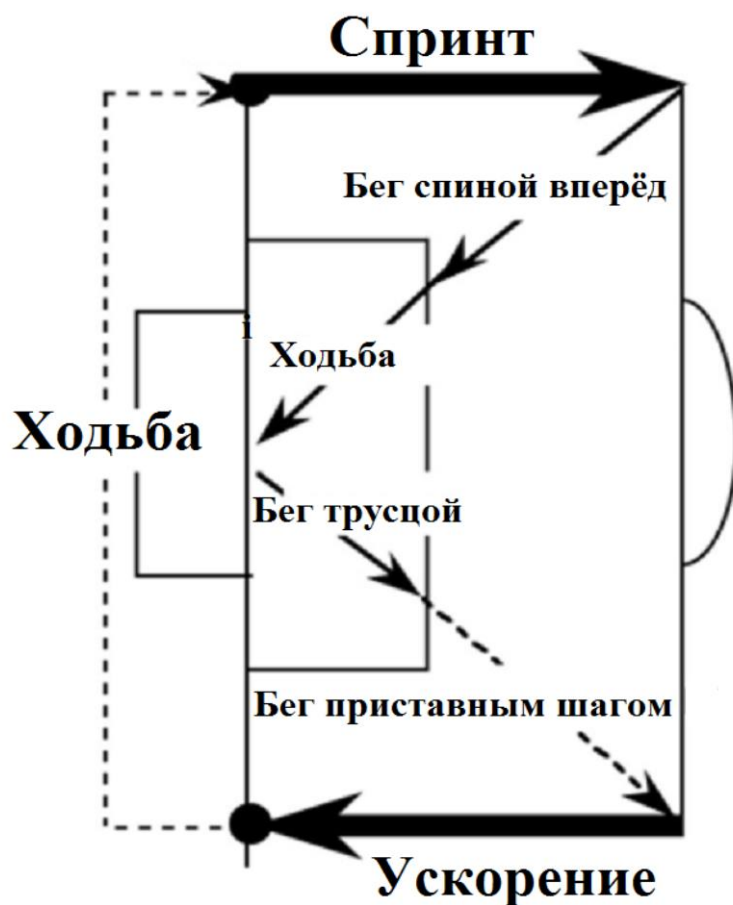
Пятница 30/10/2020

ВИ:

Арбитры:

Серия 1:

Ускорения в штрафной площади, 5 кругов, в общем.



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:

Ускорения в штрафной площади, 5 кругов, в общем.

Общая длительность тренировочного занятия: 53'.

Ассистенты:

CODA

Восстановление между повторениями –60"

X4

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").

x6

Восстановление — 3'

Серия 2:

Общая длительность тренировочного занятия: 59'

Суббота 31/10/2020

ТУР ПЛ

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

