

**ПЛ**  
**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

<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>



31/08/2020 — 6/09/2020

### Понедельник 31/08/2020

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 1/09/2020

Отдых или пассивное восстановление

### Среда 2/09/2020

Арбитры:

Спринт:

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'

○<sub>2</sub>

20м ↔

4 ○

↕ 15м

○<sub>3</sub>

↕ 15м

○<sub>1</sub>

20м ↔

5 ○

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)



Серия 2:

Всё, как и серия 1, только начинаем с фишки 5, упражнение выполняем зеркально

Восстановление - 3'

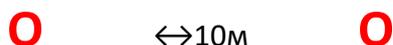
Серия 3:

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)



1' (в конце минуты ускорение 20м)

Восстановление - 1'

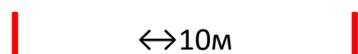
Серия 4:

(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 ускорение 20м)

Восстановление - 1'

Серия 6:

(как серия 5)

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)



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'

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)

Восстановление - 2'

Серия 3:

Челночный бег приставным шагом 10м

○ ↔10м ○

1' (в конце минуты рывок к дальней фишке)

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)

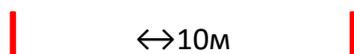


Восстановление - 1'

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)

Восстановление - 2'

Серия 7:  
Челночный бег 4х30м (30")  
Восстановление между повторениями – 35"  
Х6  
Общая длительность тренировочного занятия: 68'

### **Четверг 3/09/2020**

Отдых или пассивное восстановление

### **Пятница 4/09/2020**

**Арбитры:**

Спринт:

40м

Восстановление - 60"

40м

Восстановление – 2'

ВИ:

Серия 1:

Отмеряем дистанцию в 80м, 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](mailto:likarenko@ffu.org.ua)



→ 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'').  
x6

Восстановление — 3'

Серия 2:

Общая длительность тренировочного занятия: 58'.

**Ассистенты:**

CODA

Восстановление между повторениями – 60''

x2

Восстановление – 2'

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'').

x6

Восстановление — 3'

Серия 2:

Общая длительность тренировочного занятия: 64'

**Суббота 5/09/2020**

Арбитры

Спринт:

40м

Восстановление - 60''

40м

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'

Тест YO-YO

М 17,4

Ж 15,3

Общая длительность тренировочного занятия: 58'

Ассистенты

CODA:

х 2, восстановление 30" между повторениями

Восстановление 2'

Спринт:

30м

Восстановление - 30"

30м

Восстановление - 30"

30м

Восстановление – 4'

Тест ARIET

М 14,5-3

Ж 13,5-8

Общая длительность тренировочного занятия: 58'

### ***Воскресенье 6/09/2020***

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)



**7/09/2020 — 13/09/2020**

**Понедельник 7/09/2020**

Семинар ПЛ

**Вторник 8/09/2020**

Семинар ПЛ

**Среда 9/09/2020**

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'

**Четверг 10/09/2020**

Спринт

**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 20м, один спринт 60м

○ 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 – 2’

x2

Общая длительность тренировочного занятия: 54’

**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)

Общая длительность тренировочного занятия: 57’

***Пятница 11/09/2020***

Отдых или пассивное восстановление

***Суббота 12/09/2020***

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





Восстановление — 3'

Серия 2:

Общая длительность тренировочного занятия: 59'

**Воскресенье 13/08/2020**

**МАТЧ ПЛ**

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)



**14/09/2020 — 29/09/2020**

**Понедельник 14/09/2020**

Бег НИ

40'

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 15/09/2020**

Отдых или пассивное восстановление

**Среда 16/09/2020**

**Арбитры:**

Спринт:

40м

Восстановление - 60"

40м

Восстановление — 2'

ВИ:

Серия 1:

Отмеряем дистанцию в 80м, 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](mailto:likarenko@ffu.org.ua)



→ 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

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'

**Четверг 17/09/2020**

Отдых или пассивное восстановление

**Пятница 18/09/2020**

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)



**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 20м, один спринт 60м

○ Финиш

○

○

Старт ○

Восстановление между повторениями – 2'

x2

Общая длительность тренировочного занятия: 54'

**Ассистенты:**

Серия 1:

30м

Восстановление - 60"

30м

Восстановление - 60"

15м

Восстановление - 60"

30м

Восстановление - 60"

15м

Восстановление - 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)

15м

Восстановление - 60"

30м

Восстановление – 3'

Серия 2:

(Также, как серия 1)

Общая длительность тренировочного занятия: 57'

**Суббота 19/09/2020**

**МАТЧ ПЛ**

**Воскресенье 20/09/2020**

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)



**21/09/2020 — 27/09/2020**

**Понедельник 21/09/2020**

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'
5. 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'

Общая длительность тренировочного занятия: 87'

**Вторник 22/09/2020**

Отдых или пассивное восстановление

**Среда 23/09/2020**

Скоростная выносливость:

Серия 1:

3 x 50

30" – 40"

X6

Восстановление – 3'

Серия 2

Восстановление – 3'

Серия 3

Общая длительность тренировочного занятия: 67'

**Четверг 24/09/2020**

Отдых или пассивное восстановление

**Пятница 25/09/2020**

Спринт:

**Арбитры:**

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)



40м х4  
Между повторениями 1'30"

Восстановление – 3'

Серия 2:  
Общая длительность тренировочного занятия: 55'

**Ассистенты:**

Серия 1:  
30м х4  
Между повторениями 1'

Восстановление – 3'

Серия 2:

Восстановление – 3'

Серия 3:  
Общая длительность тренировочного занятия: 58'

**Суббота 26/09/2020**

**ТУР ПЛ**

**Воскресенье 27/09/2020**

Отдых или пассивное восстановление



**28/09/2020 — 4/10/2020**

**Понедельник 28/09/2020**

Профилактика травматизма:

6. Гиперэкстензия (лежа на животе одновременное поднятие прямых рук и ног) 3 x 20
7. Планка (на локтях) 2 x 1'
8. Боковая планка (на локте, на одной ноге, другая нога ровная на весу) 2 x 45"  
(на каждую сторону)
9. Динамическая планка, со сменой и. п.: на локтях – руки прямые 2 x 1'
10. 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!!!)

30'

Интервальный бег

Бег СИ – 20" (80м)

Бег НИ – 20"

10'

Общая длительность тренировочного занятия: 87'

**Вторник 29/09/2020**

Отдых или пассивное восстановление

**Среда 30/09/2020**

**Арбитры:**

Спринт:

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 вперед (5"), от фишки 5 до фишки 3, а далее до фишки 1 выполняем бег приставным шагом (9")...  
2'

02

20м ↔

4 0

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)



↕ 15м      ○ 3      ↕ 15м

○ 1      20м ↔      5 ○

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

↑  
ускорение в конце 1' - 20м  
|

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

○      ↔10м      ○

1' (в конце минуты ускорение 20м)

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)

↑  
ускорение в конце 1' - 20м  
|  
|      ↔10м      |

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)



два прыжка боком через барьер  
1' (в конце минуты ускорение 20м)

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'

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)

Восстановление - 2'

Серия 3:  
Челночный бег приставным шагом 10м

○ ↔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)

| ↔10м |

два прыжка боком через барьер  
1' (в конце минуты рывок к дальней фишке)

Восстановление - 1'

Серия 6:  
(как серия 5)

Восстановление - 2'

Серия 7:  
Челночный бег 4x30м (30")  
Восстановление между повторениями – 35"  
Х6  
Общая длительность тренировочного занятия: 68'

### **Четверг 1/10/2020**

Отдых или пассивное восстановление

### **Пятница 2/10/2020**

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)



**Арбитры:**

Спринт:

40м

Восстановление - 60"

40м

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

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'

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 2:  
Общая длительность тренировочного занятия: 64'

**Суббота 3/10/2020**

**ТУР ПЛ**

**Воскресенье 4/10/2020**

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)

