

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

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



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'

○₂

20м ↔

4 ○

↕ 15м

○₃

↕ 15м

○₁

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



Серия 2:

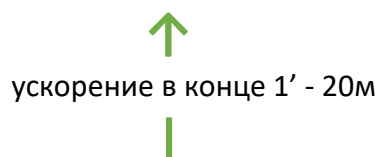
Всё, как и серия 1, только начинаем с фишки 5, упражнение выполняем зеркально

Восстановление - 3'

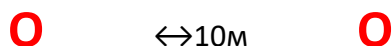
Серия 3:

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'

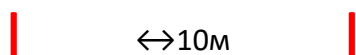
Серия 4:

(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



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

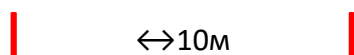


Восстановление - 1'

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



→ 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'

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



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



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





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:

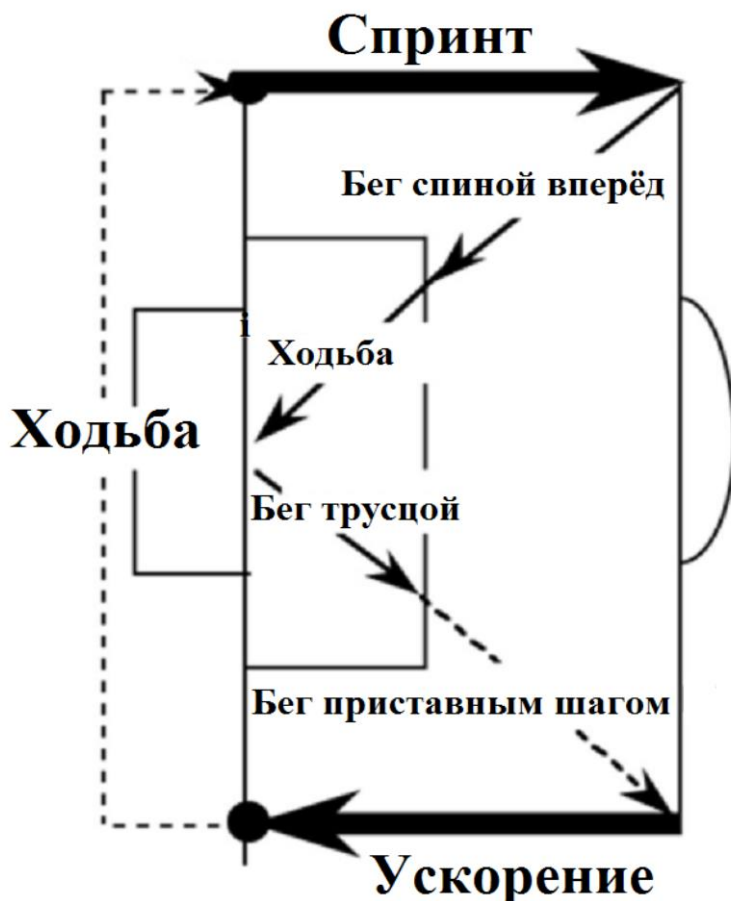
Ускорения в штрафной площади, 5 кругов, в общем.

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





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'

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



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



→ 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



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

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



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



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 подъёмы 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 вперёд (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



↕ 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



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



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



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

