

ПФЛ
Программа тренировок
Август

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



3/08/2020 — 9/08/2020

Понедельник 3/08/2020

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 4/08/2020

Бег НИ

ЧСС ≈ 70%

6'00''/км (по пульсу!!!)

Каждые 5' остановка для выполнения упражнения (12 приседаний, 12 отжиманий, 12 выпрыгиваний с положения упор сидя, одна остановка – одно упражнение!!!)

30'

Интервальный бег

Бег СИ – 20'' (80м)

Бег НИ – 20''

10'

Общая длительность тренировочного занятия: 80'

Среда 5/08/2020

Отдых или пассивное восстановление

Четверг 6/08/2020

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, ноги узко – руки прямые, ноги на ширине плечей - 2 x 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



5. Лежа на спине выполняем круговые движения одной ногой наружу (15 раз), затем 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)

Бег НИ

ЧСС ≈ 70%

6'00"/км (по пульсу!!!)

Каждые 2'30" выполняем ускорение (50м/100м)

30'

Общая длительность тренировочного занятия: 80'

Пятница 7/08/2020

Отдых или пассивное восстановление

Суббота 8/08/2020

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:

40м

Восстановление - 1'30"

40м

Восстановление - 1'30"

20м

Восстановление - 60"

40м

Восстановление - 1'30"

20м

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



20м
Восстановление - 60"
40м
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:
30м
Восстановление - 60"
10м
Восстановление - 45"
30м
Восстановление - 60"
10м
Восстановление - 45"
30м
Общая длительность тренировочного занятия: 55'

Воскресенье 9/08/2020

Отдых или пассивное восстановление



10/08/2020 — 16/08/2020

Понедельник 10/08/2020

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 1'
(на каждую сторону)
4. Динамическая планка, со сменой и. п.: на локтях, ноги узко – руки прямые, ноги на ширине плечей - 2 x 1'
5. Лежа на спине выполняем круговые движения одной ногой наружу (15 раз), затем 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'

Общая длительность тренировочного занятия: 90'

Вторник 11/08/2020

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 1'
(на каждую сторону)
4. Динамическая планка, со сменой и. п.: на локтях, ноги узко – руки прямые, ноги на ширине плечей - 2 x 1'
5. Лежа на спине выполняем круговые движения одной ногой наружу (15 раз), затем 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"

Арбитры:

Спринт:

40м

Восстановление - 60"

40м

Восстановление – 2'

ВИ:

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 1:

От фишки 1 до фишки 2 выполняем бег ВИ (2"), оббегаем фишку 2 используя приставной шаг (2шага), далее от фишки 2 выполняем бег спиной до фишки 1 (3"), оббегаем фишку 1 используя приставной шаг (2шага)... упражнение выполняем "восьмёркой"!!!

1'

○₂

↕ 10м

○₁

Восстановление — 1'

Серия 2:

Всё, как и серия 1, но упражнение выполняем зеркально

Восстановление - 1'

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:

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'

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



○₂ 20м ↔ 4 ○

↕ 15м ○₃ ↕ 15м

○₁ 20м ↔ 5 ○

Восстановление — 2'

Серия 6:

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

Восстановление - 1'

Серия 7:

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 8:

(как серия 7)

Восстановление - 2'

Серия 9:

Челночный бег 3x50м (30")

Восстановление между повторениями – 30"

X6

Общая длительность тренировочного занятия: 83'

Ассистенты:

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



30м

Восстановление - 60"

30м

Восстановление - 60"

30м

Восстановление – 3'

CODA

Восстановление между повторениями –60"

X2

Восстановление – 2'

ВИ:

Серия 1:

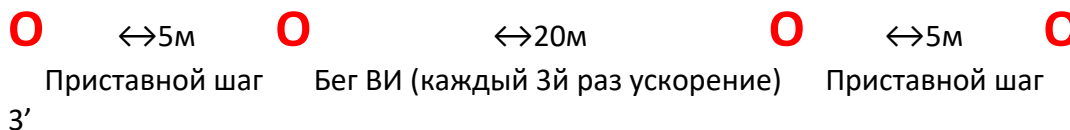
Отмеряем дистанцию в 40м, далее выполняем следующее упражнение:

→ 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")

...



Восстановление - 2'

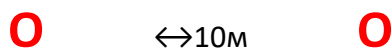
Серия 2:

(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:

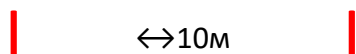
Инструктор по физической подготовке — Ликаренко А. О. (КА УАФ)

Тел. Роб:044 521 06 11; тел. моб.: 063 446 45 77

Эл.адрес: likarenko@ffu.org.ua



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: 79'

Среда 12/08/2020

Отдых или пассивное восстановление

Четверг 13/08/2020

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:

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



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"

15м

Восстановление - 60"

30м

Восстановление – 3'

Серия 2:

(Также, как серия 1)

Общая длительность тренировочного занятия: 57'

Пятница 14/08/2020

Отдых или пассивное восстановление

Суббота 15/08/2020

ВИ

Серия 1:

10 x 100м

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



20'' – 20''

Восстановление – 3'

Серия 2

Восстановление – 3'

Серия 3

Общая длительность тренировочного занятия: 66'

Воскресенье 16/08/2020

Отдых или пассивное восстановление



17/08/2020 — 23/08/2020

Понедельник 17/08/2020

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 18/08/2020

Арбитры

Спринт:

40м

Восстановление - 60''

40м

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



Тест YO-YO
М 17,4
Ж 15,3
Общая длительность тренировочного занятия: 58'

Ассистенты
CODA:
x 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'

Среда 19/08/2020

Отдых или пассивное восстановление

Четверг 20/08/2020

Спринт:
Арбитры:
Серия 1:
40м x4
Между повторениями 1'30"

Восстановление – 3'

Серия 2:
Общая длительность тренировочного занятия: 55'

Ассистенты:
Серия 1:
30м x4
Между повторениями 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



Серия 2:

Восстановление – 3'

Серия 3:

Общая длительность тренировочного занятия: 58'

Пятница 21/08/2020

Отдых или пассивное восстановление

Суббота 22/08/2020

Арбитры:

Спринт:

40м

Восстановление - 60"

40м

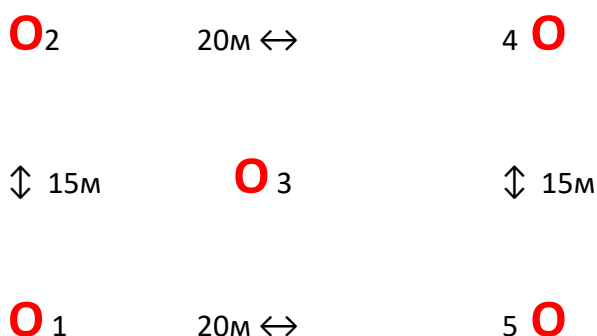
Восстановление - 60"

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'



Восстановление — 2'

Серия 2:

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

Восстановление - 3'

Инструктор по физической подготовке — Ликаренко А. О. (КА УАФ)

Тел. Роб:044 521 06 11; тел. моб.: 063 446 45 77

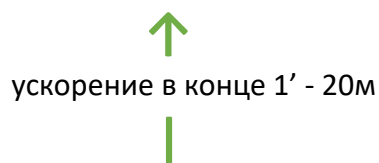
Эл.адрес: likarenko@ffu.org.ua



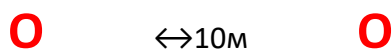
Серия 3:

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'

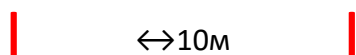
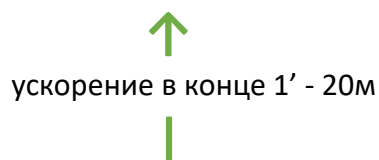
Серия 4:

(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'

Серия 7:

Челночный бег 3x50м (30")

Восстановление между повторениями – 30"

X6

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



Ассистенты:

Спринт:

30м

Восстановление - 60"

30м

Восстановление - 60"

30м

Восстановление – 3'

CODA

Восстановление между повторениями –60"

X2

Восстановление – 2'

ВИ:

Серия 1:

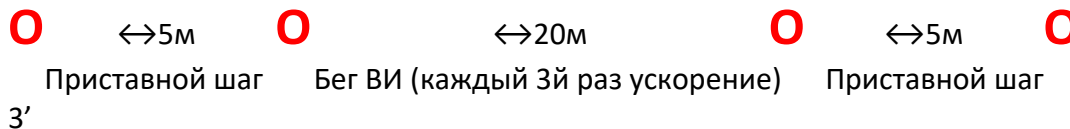
Отмеряем дистанцию в 40м, далее выполняем следующее упражнение:

→ 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")

...



Восстановление - 2'

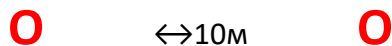
Серия 2:

(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)

Инструктор по физической подготовке — Ликаренко А. О. (КА УАФ)

Тел. Роб.:044 521 06 11; тел. моб.: 063 446 45 77

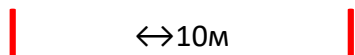
Эл.адрес: likarenko@ffu.org.ua



Восстановление - 1'

Серия 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 4x30м (30")

Восстановление между повторениями – 35"

X6

Общая длительность тренировочного занятия: 68'

Воскресенье 23/08/2020

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



24/08/2020 — 30/08/2020

Понедельник 24/08/2020

Отдых или пассивное восстановление

Вторник 25/08/2020

ТЕСТ ФИФА

Среда 26/08/2020

Бег НИ

ЧСС ≈ 70%

6'00"/км (по пульсу!!!)

40'

Интервальный бег

Бег СИ – 20" (80м)

Бег НИ – 20"

10'

Общая длительность тренировочного занятия: 90'

Четверг 27/08/2020

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 28/08/2020

(Ассистенты + CODA x 4, восстановление 30")

Бег НИ

ЧСС ≈ 70%

6'00"/км (по пульсу!!!)

20'

Арбитры:

Спринт с изменением направления на 45°
между фишками 20м, один спринт 60м

○ Финиш

○

○

Старт ○

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 между повторениями – 2'
Х5
Общая длительность тренировочного занятия: 71'

Ассистенты:

Спринт:
30м
Восстановление - 60"
Х6
Общая длительность тренировочного занятия: 67'

Суббота 29/08/2020

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

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 - 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'

Воскресенье 30/07/2020

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

