

Програма тренувань для арбітрів та асистентів арбітра УПЛ 1/08/2022 – 4/09/2022

Тренування складається з:

- 1) Підготовча частина (розминка)
7' - біг низької інтенсивності (ЧСС \approx 70%);
12' - динамічні вправи;
3' - статичні вправи.
- 2) Основна частина
Тренувальне завдання
- 3) Заключна частина (заминка)
6' - біг низької інтенсивності;
12' - статичні вправи для розвитку гнучкості.



Слава Україні!

ПОНЕДІЛОК 1/08/2022

Силові вправи:

1. Гіперекстензія (лежачи на животі одночасне підняття прямих рук і ніг) 3 x 20
2. Комплекс вправ для м'язів пресу (індивідуально, не менше 5 вправ (верхня, нижня, бокова частини))

Біг HI 40'

Загальна тривалість: 90'

ВІВТОРОК 2/08/2022

Тренажерний зал

(індивідуально, вправи для м'язів рук, плечового поясу, грудної клітини)

СЕРЕДА 3/08/2022

Біг HI 5'

Біг CI 15'

Біг VI 10'

Біг CI 15'

Біг HI 5'

Загальна тривалість: 90'

ЧЕТВЕР 4/08/2022

Відновлення

П'ЯТНИЦЯ 5/08/2022

Інтервальний біг:

Серія 1:

100м

20" – 20"

x10

Відновлення – 3'

Серія 2:

50м

10" – 10"

x15

Відновлення – 3'

Серія 3:

100м

20" – 20"

x10

Слава Україні!

Загальна тривалість: 65'

СУБОТА 6/08/2022

Матч регіонального рівня

НЕДІЛЯ 7/08/2022

Відновлення

Слава Україні!

ПОНЕДІЛОК 8/08/2022

Силові вправи:

1. Гіперекстензія (лежачи на животі одночасне підняття прямих рук і ніг) 3 x 20
2. Планка (індивідуально, не менше 5 вправ (статичні, динамічні варіації, верхня, нижня, бокова частини))
3. Комплекс вправ для м'язів пресу (індивідуально, не менше 5 вправ (верхня, нижня, бокова частини))

(АА додатково виконують CODA x4, відновлення між повтореннями – 1')

Біг HI 30'

Загальна тривалість: 85'

ВІВТОРОК 9/08/2022

Тренажерний зал

(індивідуально, вправи для м'язів рук, плечового поясу, грудної клітини)

СЕРЕДА 10/08/2022

Спринт:

Серія 1:

60м

40м

30м

20м

10м

Відновлення між повтореннями - 1' 30"

Відновлення – 3'

Серія 2:

10м

20м

30м

40м

60м

Загальна тривалість: 58'

ЧЕТВЕР 11/08/2022

Відновлення

П'ЯТНИЦЯ 12/08/2022

Тест YO-YO 17,2 (ARIET 14,5-3 для АА)

Загальна тривалість: 53'

Слава Україні!

СУБОТА 13/08/2022

Матч регіонального рівня

НЕДІЛЯ 14/08/2022

Відновлення

ПОНЕДІЛОК 15/08/2022

Силові вправи:

1. Гіперекстензія (лежачи на животі одночасне підняття прямих рук і ніг) 3 x 20
2. Планка (індивідуально, не менше 5 вправ (статичні, динамічні варіації, верхня, нижня, бокова частини))
3. Комплекс вправ для м'язів пресу (індивідуально, не менше 5 вправ (верхня, нижня, бокова частини))

(АА додатково виконують CODA x4, відновлення між повтореннями – 1')

Біг HI 20'

Силові вправи:

1. Присідання 3x30
2. Вистрибування вгору з присіду 2x10
3. Підйом на носки стоячи на платформі 3x30

Загальна тривалість: 80'

ВІВТОРОК 16/08/2022

Тренажерний зал

(індивідуально, вправи для м'язів рук, плечового поясу, грудної клітини)

СЕРЕДА 17/08/2022

Арбітр:

Спринт:

60м

Відновлення – 2'

40м

Відновлення - 1' 30"

60м

Відновлення – 2'

40м

Відновлення - 1' 30"

20м

Відновлення - 1'

20м

Відновлення - 1'

40м

Відновлення - 1' 30"

20м

Відновлення - 1'

20м

Відновлення – 4'

Висока інтенсивність:

Слава Україні!

Дистанція 80м:

→ 40м біг ВІ (8") + 10м біг приставним кроком (4") + 10м біг НІ (4") + 10м біг приставним кроком (іншою стороною) (4") + 10м біг спиною вперед (4") +

← 40м біг ВІ (8") + 10м біг НІ (4") + 30м відновлення (25")

х6

Загальна тривалість: 64'

Асистент Арбітра:

CODA

х4

Відновлення між повтореннями – 1'

Відновлення – 2'

Спринт:

60м

Відновлення – 2'

30м

Відновлення - 1'

60м

Відновлення – 2'

30м

Відновлення - 1'

10м

Відновлення - 30"

10м

Відновлення - 30"

30м

Відновлення - 1'

10м

Відновлення - 30"

10м

Відновлення - 30"

30м

Відновлення - 1'

10м

Відновлення - 30"

10м

Відновлення – 4'

Висока інтенсивність:

Дистанція 60м:

→ 10м біг НІ (5") + 10м біг СІ (3") + 30м біг ВІ (4") + 10м біг приставним кроком, правою стороною (4")

← 10м біг приставним кроком, лівою стороною (4") + 20м біг ВІ (3") + 10м біг НІ (4") + 20м відновлення (30").

х6

Загальна тривалість: 67'

ЧЕТВЕР 18/08/2022

Відновлення

П'ЯТНИЦЯ 19/08/2022

Спринт (динамічний старт 2-3м):

60м

Відновлення – 2'

40м (30м для АА)

Відновлення – 1' 30"

40м (30м для АА)

Відновлення – 1' 30"

20м (10м для АА) після пробігання між трьома конусами старт    20м (10м)  фініш

Відновлення – 1'

20м (10м для АА) після пробігання між трьома конусами старт    20м (10м)  фініш

Відновлення – 1'

20м (10м для АА) після приставного кроку правою стороною

Відновлення – 1'

20м (10м для АА) після приставного кроку лівою стороною

Відновлення – 4'

10м х3 (у вигляді човникового бігу)

Відновлення – 1' 30"

10м х3 (у вигляді човникового бігу)

Відновлення – 1' 30"

10м+10м (перші 10м по прямій, наступні з відхиленням 45° вліво)

Відновлення – 1'

10м+10м (перші 10м по прямій, наступні з відхиленням 45° вправо)

Загальна тривалість: 58'

СУБОТА 20/08/2022

Матч регіонального рівня

НЕДІЛЯ 21/08/2022

Відновлення

ПОНЕДІЛОК 22/08/2022

Силові вправи:

1. Комплекс вправ для м'язів пресу (індивідуально, не менше 5 вправ (верхня, нижня, бокова частини))

Біг HI 20'

Тренажерний зал

(індивідуально, вправи для м'язів ніг)

Загальна тривалість: 90'

ВІВТОРОК 23/08/2022

Тренажерний зал

(індивідуально, вправи для м'язів рук, плечового поясу, грудної клітини)

СЕРЕДА 24/08/2022

(AA додатково виконують CODA x2, відновлення між повтореннями – 1')

Спринт:

(динамічний старт 5м: біг HI, біг спиною, приставним кроком...)

Серія 1:

Спринт 30м

Відновлення між повтореннями – 1'

X4

Відновлення – 4'

Швидкісна витривалість: Човниковий біг

Серія 1:

5м – 5м

10м – 10м

15м – 15м

20м – 20м

25м – 25м

(30"-35")

Відновлення – 4'

Серія 2:

25м – 25м

20м – 20м

15м – 15м

10м – 10м

5м – 5м

(30"-35")

Відновлення – 4'

Серія 3:

5м – 5м

10м – 10м

15м – 15м

20м – 20м

25м – 25м

(30"-35")

Загальна тривалість: 60'

ЧЕТВЕР 25/08/2022

Відновлення

П'ЯТНИЦЯ 26/08/2022

Спринт (динамічний старт 2-3м):

40м (30м для АА)

Відновлення – 1' 30"

40м (30м для АА)

Відновлення – 1' 30"

20м (10м для АА) після пробігання між трьома конусами

старт   

20 (10м)

 фініш

Відновлення – 1'

20м (10м для АА) після пробігання між трьома конусами

старт   

20 (10м)

 фініш

Відновлення – 1'

20м (10м для АА) після приставного кроку правою стороною

Відновлення – 1'

20м (10м для АА) після приставного кроку лівою стороною

Відновлення – 4'

10м+10м (перші 10м по прямій, наступні з відхиленням 45° вліво

Відновлення – 1'

10м+10м (перші 10м по прямій, наступні з відхиленням 45° вправо

Відновлення – 1'

10м+10м+10м (перші 10м по прямій, наступні з відхиленням 90° вліво, останні з відхиленням 90° вправо)

Відновлення – 1' 30"

10м+10м+10м (перші 10м по прямій, наступні з відхиленням 90° вправо, останні з відхиленням 90° вліво)

Загальна тривалість: 56'

СУБОТА 27/08/2022

Матч УПЛ, або регіонального рівня

НЕДІЛЯ 28/08/2022

Відновлення

ПОНЕДІЛОК 29/08/2022

Силові вправи:

1. Гіперекстензія (лежачи на животі одночасне підняття прямих рук і ніг) 3 x 20
2. Комплекс вправ для м'язів пресу (індивідуально, не менше 5 вправ (верхня, нижня, бокова частини))

Біг HI 30'

Інтервальний біг

Біг VI – 20" (80м)

Біг HI – 20"

10'

Загальна тривалість: 90'

ВІВТОРОК 30/08/2022

Тренажерний зал

(індивідуально, вправи для м'язів рук, плечового поясу, грудної клітини)

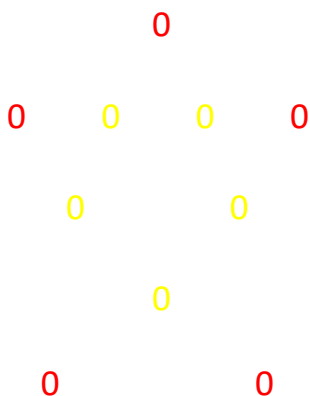
СЕРЕДА 31/08/2022

Арбітр:

Висока інтенсивність:

Фішки, або конуси як на схемі нижче:

(Відстань між жовтими фішками по периметру 5м, між жовтою та червоною фішкою теж 5м)



Серія 1:

Біг VI. Починаємо від червоної до жовтої фішки, потім до наступної червоної (зигзаг). Далі від червоної до наступної жовтої, 5м відновлення (кроком/приставним кроком/спиною вперед), наступний старт починаємо з жовтої фішки. Виходить постійний рух по периметру зірки, дві дистанції бігу VI та одна відновлення.

3'

Відновлення – 3'

Серія 2:

Починаємо від червоної фішки, рухаємось три дистанції до протилежної червоної (через дві жовті фішки), потім меняємо напрямок до іншої ближньої жовтої фішки (всього чотири дистанції зі зміною напрямку) та одна для відновлення.

Слава Україні!

3'

Загальна тривалість: 59'

Асистент Арбітра:

Спринт:

30м

Відновлення – 1'

30м

Відновлення – 1'

30м

Відновлення – 3'

CODA x2

Відновлення між повтореннями – 1'

Відновлення – 2'

Висока інтенсивність:

Серія 1:

Дистанція в 40м:

→ 5м біг приставним кроком (2'') + 20м біг ВІ (4'') + 5м біг приставним кроком (2'')

← 5м біг приставним кроком (2'') + 20м біг ВІ (4'') + 5м біг приставним кроком (2'')

→ 5м біг приставним кроком (2'') + 20м прискорення (3'') + 5м біг приставним кроком (2'')...



↔5м



↔20м



↔5м



приставний крок 20м біг ВІ (кожен 3й раз - прискорення) приставний крок
3'

Відновлення – 2'

Серія 2:

Загальна тривалість: 59'

ЧЕТВЕР 1/09/2022

Відновлення

П'ЯТНИЦЯ 2/09/2022

Арбітр:

Спринт(динамічний старт 2-3м, біг НІ, приставний крок, біг спиною вперед):

30м

20м

10м

20м

30м

40м

Відновлення між повтореннями – 1'30''

Загальна тривалість: 52'

Асистент Арбітра:

Спринт:

15м

30м

60м

30м

15м

Відновлення між повтореннями – 60”

Загальна тривалість: 45'

СУБОТА 3/09/2022

Матч УПЛ, або регіонального рівня

НЕДІЛЯ 4/09/2022

Відновлення