

Програма тренувань для арбітрів та асистентів арбітра УПЛ 3/04/2023 – 30/04/2023

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) Заклучна частина (заминка)
6' - біг низької інтенсивності;
12' - статичні вправи для розвитку гнучкості.



ПОНЕДІЛОК 3/04/2023

Біг HI 25'

Загальна тривалість: 65'

ВІВТОРОК 4/04/2023

Тренажерний зал

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

СЕРЕДА 5/04/2023

Арбітр:

VI:

Серія 1:

Відміряємо дистанцію в 80м, далі виконуємо наступну вправу:

→ 40м біг VI (8") + 10м біг приставним кроком (4") + 10м біг HI (4") + 10м біг приставним кроком (іншою стороною) (4") + 10м біг спиною вперед (4") +
← 40м біг VI (8") + 10м біг HI (4") + 30м відновлювальна хода (25").

х6

Відновлення – 3'

Серія 2:

Загальна тривалість: 55'

Асистент Арбітра:

VI:

Серія 1:

Дистанція 60м:

→ 10м біг HI (5") + 10м біг CI (3") + 30м біг VI (4") + 10м біг приставним кроком, правою стороною (4")

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

х6

Відновлення – 3'

Серія 2:

Загальна тривалість: 55'

ЧЕТВЕР 6/04/2023

Відновлення

П'ЯТНИЦЯ 7/04/2023

Спринт:

(динамічний старт 5м: крок, біг спиною вперед, приставний крок...)

Серія 1:

Спринт 30м

Відновлення між повтореннями 30"

X5

Відновлення – 3'

Серія 2

Спринт 40м

Відновлення між повтореннями 40"

X5

Відновлення – 3'

Серія 3:

(Так само, як серія 1)

Загальна тривалість: 57'

СУБОТА 8/04/2023

Матч УПЛ

НЕДІЛЯ 9/04/2023

Матч УПЛ

ПОНЕДІЛОК 10/04/2023

Біг HI 20'

Інтервальний біг

20"-20"

10'

Загальна тривалість: 70'

ВІВТОРОК 11/04/2023

Відновлення

СЕРЕДА 12/04/2023

Тест S-D-S (2 серії)

(CODA x2; ARIET 14,5-3 для AA)

Загальна тривалість: 54'

ЧЕТВЕР 13/04/2023

Відновлення

П'ЯТНИЦЯ 14/04/2023

Арбітр:

Спринт:

(динамічний старт 5м: крок, біг спиною вперед, приставний крок...)

Спринт 40м

Відновлення між повтореннями 1'30"

x2

Відновлення – 3'

VI:

Серія 1:

Відміряємо дистанцію в 60м, далі виконуємо наступну вправу:

→ 10м біг HI (5") + 10м біг CI (3") + 30м біг VI (4") + 10м біг

приставним кроком, правим боком (4")

← 10м біг приставним кроком, лівим боком (4") + 20м біг VI (3") + 10м

біг HI (4") + 20м відновлювальна хода (30").

x6

Відновлення – 3'

Серія 2

Загальна тривалість: 62'

Асистент арбітра:

Спринт:

(динамічний старт 5м: крок, біг спиною вперед, приставний крок...)

Спринт 30м

Відновлення між повтореннями 60"

X2

Відновлення – 3'

ВІ:

Серія 1:

Відміряємо дистанцію в 60м, далі виконуємо наступну вправу:

→ 10м біг НІ (5") + 10м біг СІ (3") + 30м біг ВІ (4") + 10м біг

приставним кроком, правим боком (4")

← 10м біг приставним кроком, лівим боком (4") + 20м біг ВІ (3") + 10м біг НІ (4") + 20м відновлювальна хода (30").

x6

Відновлення – 3'

Серія 2

Загальна тривалість: 61'

СУБОТА 15/04/2023

Матч УПЛ

НЕДІЛЯ 16/04/2023

Матч УПЛ

ПОНЕДІЛОК 17/04/2023

Біг HI 30'

VI:

Серія 1:

Від фішки 1 до фішки 2 виконуємо біг VI (3"), від фішки 2 до фішки 3, далі до фішки 4 виконуємо біг приставним кроком (9"), від фішки 4 до фішки 5 — біг спиною назад (5"), від фішки 5 до фішки 3, далі до фішки 1 виконуємо біг приставним кроком (9")... 2'

○2 20м ↔ 4 ○

↕ 15м ○ 3 ↕ 15м

○ 1 20м ↔ 5 ○

Відновлення – 2'

Серія 2:

Так само, як серія 1, тільки починаємо від фішки 5 та виконуємо дзеркально
Загальна тривалість: 76'

ВІВТОРОК 18/04/2023

Тренажерний зал

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

СЕРЕДА 19/04/2023

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 20/04/2023

Відновлення

П'ЯТНИЦЯ 21/04/2023

Спринт:

Арбітри:

Серія1:

Фішки стоять так, як показано на схемі нижче, відстань між фішками - 5м.

Виконуємо спринт (ривок) до кожної фішки 2 рази, коли міняємо напрямок на кольорові фішки, виконуємо один раз на червону фішку, один раз на жовту. Старт динамічний, 5 метрів: крок, біг спиною вперед, приставний крок... Пауза між спринтами 30" на темних фішках, 45" якщо спринт виконуємо до кольорових фішок. В одній серії 10 спринтів!

0

0

0

0

0

0

0

Старт

Відновлення – 3'

Серія 2

Загальна тривалість: 60'.

Асистент арбітра:

CODA

Відновлення між повтореннями – 60"

X2

Відновлення – 2'

Спринт:

Старт динамічний 5м: крок, біг ПІ, приставний крок...

Серія1:

Спринт 30м

Відновлення - 30"

X4

Відновлення — 3'

Серія 2:

Спринт 2x15м

Човником, максимальна швидкість

Відновлення - 30"

X4

Відновлення — 3'

Серія 3:

Спринт 3x10м

Човником, максимальна швидкість

Відновлення - 45"

X4

Загальна тривалість: 55'

СУБОТА 22/04/2023

Матч УПЛ

НЕДІЛЯ 23/04/2022

Відновлення

ПОНЕДІЛОК 24/04/2023

Біг HI 20'

Тренажерний зал
(індивідуально, вправи для м'язів ніг)
Загальна тривалість: 90'

ВІВТОРОК 25/04/2023

Відновлення

СЕРЕДА 26/04/2023

Тест YO-YO 17,4
(CODA x2; ARIET 14,5-3 для AA)
Загальна тривалість: 52'

ЧЕТВЕР 27/04/2023

Відновлення

П'ЯТНИЦЯ 28/04/2023

Арбітр:

Спринт(динамічний старт 2-3м, біг HI, 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

Слава Україні!

15м

Відновлення між повтореннями – 60”

Загальна тривалість: 45’

СУБОТА 29/04/2023

Матч УПЛ

НЕДІЛЯ 30/04/2023

Відновлення