

Програма тренувань для арбітрів та асистентів арбітра УПЛ 31/07/2023 – 3/10/2023

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



ПОНЕДІЛОК 31/07/2023

Силкові 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 1/08/2023

Тренажерний зал

СЕРЕДА 2/08/2023

Арбітр:

Швидкість:

Серія 1:

60м

Відновлення – 50''

X4

Відновлення – 3'

Серія 2:

40м

Відновлення – 40''

X6

Відновлення – 3'

Серія 3:

60м

Відновлення – 50''

40м

Відновлення – 40''

60м

Відновлення – 50''

40м

Відновлення – 40''

60м

Загальна тривалість: 58'

Асистент арбітра:

Швидкість:

Серія 1:

60м

Відновлення – 50''

X5

Відновлення – 3'

Серія 2:

30м

Відновлення – 30''

X5

Відновлення – 3'

Серія 3:

60м

Відновлення – 50''

30м

Відновлення – 30''

60м

Відновлення – 50''

30м

Відновлення – 30''

60м

Загальна тривалість: 57'

ЧЕТВЕР 3/08/2023

Відновлення

П'ЯТНИЦЯ 4/08/2023

Арбітр:

Серія 1:

Спринт зі зміною напрямку на 45°

між фішками 10м, один спринт 30м

○ Фініш

0

0

Старт 0

Відновлення між повтореннями 1'30"
X2

Відновлення – 3'

Серія 2:

ВІ:

0₂

10м

0₃ 5м 0₁ 5м 0₄

Старт

Старт з фішки 1 – прискорення до Ф2 – біг спиною вперед до Ф3 – приставний крок до Ф1 - прискорення до Ф2 – біг спиною вперед до Ф4 – приставний крок до Ф1...
2'

Відновлення – 3'

Серія 3:

Спринт 40м

Відновлення – 2'

X4

Загальна тривалість: 57'

Асистент арбітра:

Слава Україні!

Спринт:

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

Серія 1:

Спринт 30м

Відновлення між повтореннями 1'

X3

Відновлення – 3'

CODA

Відновлення між повтореннями 30''

X4

Відновлення – 3'

ВІ:

Серія 1:

Відміряємо дистанцію в 40м, далі виконуємо таку вправу:

→ 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 Біг ВІ (кожен 3й раз прискорення) приставний крок
3'

Загальна тривалість: 54'

СУБОТА 5/08/2023

Матч УПЛ

НЕДІЛЯ 6/08/2023

Матч УПЛ

Слава Україні!

ПОНЕДІЛОК 7/08/2023

Біг HI 20'

ВІ:

Серія 1:

Від фішки 1 до фішки 2 виконуємо біг ВІ (3"), від фішки 2 до фішки 3, далі до фішки 4 виконуємо біг приставним кроком (8"), 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 15 ↔ 4 ○

↕ 15м ○ 3 ↕ 15м

○ 1 15м ↔ 5 ○

Відновлення – 2'

Серія 2:

Так само, як серія 1, тільки починаємо від фішки 5 та виконуємо дзеркально
Загальна тривалість: 66'

ВІВТОРОК 8/08/2023

Відновлення

СЕРЕДА 9/08/2023

Арбітр:

Спринт:

Серія 1:

60м

Відновлення - 2'

40м

Відновлення - 1' 30"

20м

Відновлення – 3'

Серія 2:

20м

Відновлення - 45''

40м

Відновлення - 1' 30''

60м

Відновлення – 3'

Серія 3:

60м

Відновлення - 2'

40м

Відновлення - 1' 30''

20м

Загальна тривалість: 56'

Асистент арбітра:

Спринт:

Серія 1:

60м

Відновлення - 2'

30м

Відновлення - 1'

15м

Відновлення – 3'

Серія 2:

15м

Відновлення - 45''

30м

Відновлення - 1'

60м

Відновлення – 3'

Серія 3:

60м

Відновлення - 2'

30м

Відновлення - 1'

15м

Загальна тривалість: 55'

ЧЕТВЕР 10/08/2023

Відновлення

П'ЯТНИЦЯ 11/08/2023

Спринт:

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

Серія 1:

Спринт 30м

Відновлення між повтореннями 1'

Х4

Відновлення – 3'

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

Загальна тривалість: 56'

СУБОТА 12/08/2023

Матч УПЛ

НЕДІЛЯ 13/08/2023

Матч УПЛ

ПОНЕДІЛОК 14/08/2023

Біг HI 25'

Загальна тривалість: 65'

ВІВТОРОК 15/08/2023

Тренажерний зал

СЕРЕДА 16/08/2023

Тест S-D-S (2 серії)

(CODA x2; ARIET 14,5-3 для AA)

Загальна тривалість: 54'

ЧЕТВЕР 17/08/2023

Відновлення

П'ЯТНИЦЯ 18/08/2023

Арбітр:

Спринт:

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

Серія 1:

Спринт 40м

Відновлення між повтореннями 1'30"

X2

Відновлення – 3'

Серія 2

Спринт зі зміною напрямку на 45°

між фішками 10м, один спринт 30м

○ Фініш

○

○

Старт 0

Відновлення між повтореннями 1'30"
X2

Відновлення – 3'

Координація/швидкість:

04 ↔5м 02 ↔5м 03

↕
10м

01 (Старт/Фініш)

Прискорення від 1 до 2, приставний крок від 2 до 3, от 3 до 4, от 4 до 2, прискорення від 2 до 1.

Відновлення між повтореннями 30"

X4

Загальна тривалість: 53'

Асистент арбітра:

Спринт:

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

Серія 1:

Спринт 30м

Відновлення між повтореннями 1'

X3

Відновлення – 3'

CODA

Відновлення між повтореннями 30"

X4

VI:

Дистанція 60м:

Слава Україні!

→ 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

Загальна тривалість: 54'

СУБОТА 19/08/2023

Матч УПЛ

НЕДІЛЯ 20/08/2023

Відновлення

ПОНЕДІЛОК 21/08/2023

Біг HI 20'

Інтервальний біг

20"-20" (80м)

10'

Загальна тривалість: 70'

ВІВТОРОК 22/08/2023

Відновлення

СЕРЕДА 23/08/2023

Спринт:

Арбітри:

Серія 1:

Спринт 30м, на 10м та 20м стоять фішки, котрі треба оббігти

Старт ● 10м ● 10м ● 10м ● Фініш (кожну червону фішку треба оббігти)

Відновлення - 1'

X4

Відновлення - 3'

Серія 2:

Фішки стоять, як на схемі нижче, відстань між фішками 5м:

5.

Старт/фініш **1.** **2.** **3.**

4.

Фішка 1 є одночасно стартом та фінішом. Старт з фішки 1 у напрямку Ф2, оббігаємо Ф2 змінюючи напрямок руху до Ф4, потім вертаємось до Ф2, оббігаємо та рухаємось до Ф3, вертаємось до Ф2 і так само до Ф5, назад до Ф2, оббігаємо і фінішуем пробігши Ф1 (фішки Ф4, Ф3 та Ф5 також потрібно оббігти)

Відновлення - 1'

X2 (друге повторення виконуємо дзеркально)

Відновлення - 3'

Серія 3:

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

Загальна тривалість: 56'.

Асистент арбітра:

CODA

Відновлення між повтореннями – 60"

X2

Відновлення – 2'

Серія 1:

Спринт 30м, на 10м та 20м стоять фішки, котрі треба оббігти

Старт ● 10м ● 10м ● 10м ● Фініш (кожну червону фішку треба оббігти)

Відновлення - 1'

X4

Відновлення - 3'

Серія 2:

Фішки стоять, як на схемі нижче, відстань між фішками 5м:

5.

Старт/фініш 1. 2. 3.

4.

Фішка 1 є одночасно стартом та фінішом. Старт з фішки 1 у напрямку Ф2, оббігаємо Ф2 змінюючи напрямок руху до Ф4, потім вертаємось до Ф2, оббігаємо та рухаємось до Ф3, вертаємось до Ф2 і так само до Ф5, назад до Ф2, оббігаємо і фінішуєм пробігши Ф1 (фішки Ф4, Ф3 та Ф5 також потрібно оббігти)

Відновлення - 1'

X2 (друге повторення виконуємо дзеркально)

Відновлення — 3'

Серія 3:

Спринт 2x15м

Човником, максимальна швидкість

Відновлення - 30"

Х4

Загальна тривалість: 58'.

ЧЕТВЕР 24/08/2023

Відновлення

П'ЯТНИЦЯ 25/08/2023

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 26/08/2023

Матч УПЛ

НЕДІЛЯ 27/08/2023

Слава Україні!

Відновлення

ПОНЕДІЛОК 28/08/2023

СІ – 2’

ВІ – 2’

НІ – 2’

X5

Загальна тривалість: 70’

ВІВТОРОК 29/08/2023

Тренажерний зал

СЕРЕДА 30/08/2023

Спринт:

60м

Відновлення - 2’

X4

Відновлення - 3’

ВІ:

Серія 1:

Човниковий біг. Дистанція 25м, поділена на відрізки по 5м.

5м + 5м

10м + 10м

15м + 15м

20м + 20м

25м + 25м

35"

Відновлення - 3’

Серія 2:

Загальна тривалість: 56’

ЧЕТВЕР 31/08/2023

Відновлення

П'ЯТНИЦЯ 1/09/2023

Спринт:

Арбітри:

Серія 1:

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 НІ, приставний крок...

Серія 1:

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 2/09/2023

Матч УПЛ

НЕДІЛЯ 3/09/2023

Відновлення