

**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

<b>93%</b>	<b>МАКСИМАЛЬНАЯ ОТДАЧА</b>
<b>86%</b>	<b>ВЫСОКАЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ</b>
<b>76%</b>	<b>СРЕДНЯЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ</b>
<b>60%</b>	<b>НИЗКАЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ</b>
<b>0%</b>	<b>АКТИВНОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ</b>



**2/08/2021 — 8/08/2021**

**Понедельник 2/08/2021**

Бег НИ

40'

ЧСС ≈ 70%

6'00"/км (по пульсу!!!)

Общая длительность тренировочного занятия: 80'.

**Вторник 3/08/2021**

Отдых или пассивное восстановление

**Среда 4/08/2021**

ВИ:

Серия 1:

Бег ВИ – бег НИ

(каждые 10" бега ВИ = 50м)

20" -20"

40" – 40"

60" – 60"

80" – 80"

60" – 60"

40" – 40"

20" – 20"

Восстановление – 3'

Серия 2:

Общая длительность тренировочного занятия: 65'.

**Четверг 5/08/2021**

Отдых или пассивное восстановление

**Пятница 6/08/2021**

**Арбитры:**

Спринт:

Динамический старт 5м (ходьба, бег НИ, приставной шаг, бег спиной вперёд)

Серия 1:

40м

Восстановление - 1'30"

30м

Восстановление - 1'

20м

Восстановление - 45"

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](mailto:likarenko@ffu.org.ua)



30м

Восстановление - 1'

40м

Восстановление между повторениями – 3'

Серия 2:

20м

Восстановление - 45"

30м

Восстановление - 1'

40м

Восстановление - 1'30"

30м

Восстановление - 1'

20м

Общая длительность тренировочного занятия: 52'.

**Суббота 7/08/2021**

**МАТЧ ПФЛ**

**Воскресенье 8/08/2021**

**МАТЧ ПФЛ**

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](mailto:likarenko@ffu.org.ua)



**9/08/2021 — 15/08/2021**

**Понедельник 9/08/2021**

Бег НИ

30'

ЧСС ≈ 70%

6'00"/км (по пульсу!!!)

Интервальный бег

Бег ВИ – 20" (80м)

Бег НИ – 20"

10'

(Ассистенты + CODA x 4, восстановление 30")

Общая длительность тренировочного занятия: 80'.

**Вторник 10/08/2021**

Отдых или пассивное восстановление

**Среда 11/08/2021**

Спринт:

(динамический старт 5м: шаг, бег спиной, приставной шаг...)

Серия 1:

Спринт 30м

Восстановление между повторениями 1'

X4

Восстановление – 3'

Скоростная выносливость:

Челночный бег

Серия 1:

5м – 5м

10м – 10м

15м – 15м

20м – 20м

25м – 25м

(30"-35")

Восстановление – 3'

Серия 2:

25м – 25м

20м – 20м

15м – 15м

10м – 10м

5м – 5м

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](mailto:likarenko@ffu.org.ua)



(30"-35")

Восстановление – 3'

Серия 3:

5м – 5м

10м – 10м

15м – 15м

20м – 20м

25м – 25м

(30"-35")

Общая длительность тренировочного занятия: 56'

### **Четверг 12/08/2021**

Отдых или пассивное восстановление

### **Пятница 13/08/2021**

**Арбитры:**

Спринт:

(динамический старт 5м: шаг, бег спиной, приставной шаг...)

Серия 1:

Спринт 30м

Восстановление между повторениями 1'30"

X2

Восстановление – 3'

Серия 2

Спринт с изменением направления на 45°

между фишками 10м, один спринт 30м

○ **Финиш**

○

○

**Старт** ○

Восстановление между повторениями 1'30"

X2

Восстановление – 3'

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](mailto:likarenko@ffu.org.ua)



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: 65'

#### **Ассистенты:**

Спринт:

(динамический старт 5м: шаг, бег спиной, приставной шаг...)

Серия 1:

15м

Восстановление между повторениями 1'

Х4

Восстановление – 3'

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: 59'

**Суббота 14/08/2021**

**МАТЧ ПФЛ**

**Воскресенье 15/08/2021**

**МАТЧ ПФЛ**

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](mailto:likarenko@ffu.org.ua)



16/08/2021 — 22/08/2021

### **Понедельник 16/08/2021**

Бег НИ

30'

ЧСС ≈ 70%

6'00"/км (по пульсу!!!)

(Ассистенты + CODA x 4, восстановление 30")

Общая длительность тренировочного занятия: 70'

### **Вторник 17/08/2021**

Отдых или пассивное восстановление

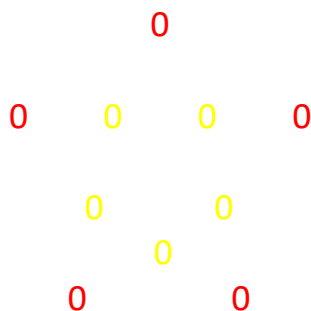
### **Среда 18/08/2021**

#### **Арбитры:**

ВИ:

Фишки расставляем как на схеме ниже:

(Расстояние между желтыми фишками по периметру 5м, между желтой фишкой и красной тоже 5м)



Серия 1:

Бег ВИ. Начинаем от красной фишки до желтой, потом к следующей красной. Далее от красной до следующей желтой 5м восстановления (ходьба/приставной шаг/бег спиной назад и следующий старт начинаем с желтой. Получается, что мы постоянно двигаемся по периметру звезды, две дистанции бег ВИ, одна восстанавливаемся)

3'

Восстановление – 3'

Серия 2:

Начинаем от красной фишки, двигаемся по прямой три дистанции до противоположной красной (через две желтые фишки), потом меняем направление к другой желтой ближней фишке (всего четыре дистанции с изменением направления) и одну дистанцию восстанавливаемся (ходьба/приставной шаг/бег спиной назад)

3'

Общая длительность тренировочного занятия: 59'

#### **Ассистенты:**

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](mailto:likarenko@ffu.org.ua)



Спринт:

30м

Восстановление - 60"

30м

Восстановление - 60"

30м

Восстановление – 3'

CODA

Восстановление между повторениями –60"

X2

Восстановление – 2'

ВИ:

Серия 1:

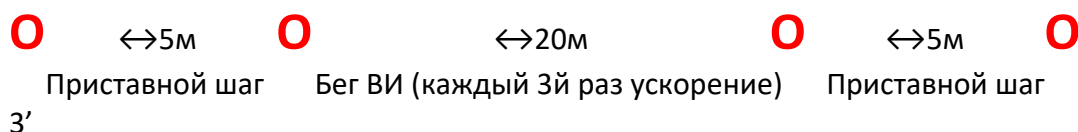
Отмеряем дистанцию в 40м, далее выполняем следующее упражнение:

→ 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:

Общая длительность тренировочного занятия: 59'

### **Четверг 19/08/2021**

Отдых или пассивное восстановление

### **Пятница 20/08/2021**

**Арбитры:**

Спринт:

(динамический старт 5м: шаг, бег спиной, приставной шаг...)

40м

30м

20м

10м

20м

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](mailto:likarenko@ffu.org.ua)





40м  
Восстановление между повторениями 1'30"  
Общая длительность тренировочного занятия: 52'

Спринт:

**Ассистенты:**

15м

30м

60м

30м

15м

Восстановление – 60"

Общая длительность тренировочного занятия: 45'

***Суббота 21/08/2021***

Отдых или пассивное восстановление

***Воскресенье 22/08/2021***

**МАТЧ ПФЛ**

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](mailto:likarenko@ffu.org.ua)



**23/08/2021 — 29/08/2021**

**Понедельник 23/08/2021**

Отдых или пассивное восстановление

**Вторник 24/08/2021**

Бег НИ

25'

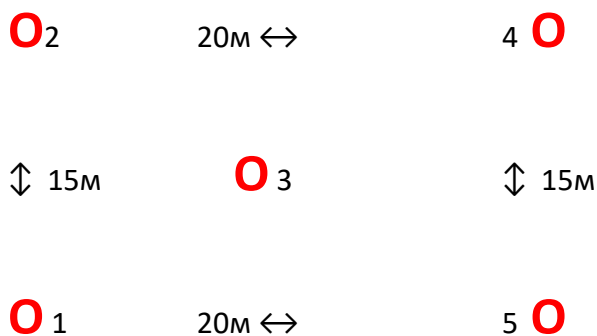
ЧСС ≈ 70%

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")...  
2'



Восстановление — 2'

Серия 2:

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

Общая длительность тренировочного занятия: 71'

**Среда 25/08/2021**

Спринт:

(динамический старт 5м: шаг, бег спиной, приставной шаг...)

Серия 1:

40м

Восстановление 40"

30м

Восстановление 30"

20м

Восстановление 20"

20м

Восстановление 20"

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](mailto:likarenko@ffu.org.ua)



30м  
Восстановление 30"  
40м

Восстановление 3'

Серия 2:  
20м  
Восстановление 20"  
30м  
Восстановление 30"  
40м  
Восстановление 40"  
40м  
Восстановление 40"  
30м  
Восстановление 30"  
20м

Восстановление 3'

Серия 3:  
40м  
Восстановление 40"  
30м  
Восстановление 30"  
20м  
Восстановление 20"  
20м  
Восстановление 20"  
30м  
Восстановление 30"  
40м  
Общая длительность тренировочного занятия: 56'

### ***Четверг 26/08/2021***

Отдых или пассивное восстановление

### ***Пятница 27/08/2021***

**Арбитры:**

Спринт:

(динамический старт 5м: шаг, бег спиной, приставной шаг...)

Серия 1:

Спринт 40м

Восстановление между повторениями 1'30"

X4

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](mailto:likarenko@ffu.org.ua)



Восстановление – 3'

Серия 2

Спринт с изменением направления на 45°  
между фишками 10м, один спринт 30м

○ **Финиш**

○

○

**Старт** ○

Восстановление между повторениями 1'30"  
Х4

Восстановление – 3'

Координация/быстрота:

04 ↔5м 02 ↔5м 03

↕

10м

01 (Старт/Финиш)

Ускорение от 1 до 2, приставной шаг от 2 до 3, от 3 до 4, от 4 до 2, ускорение от 2 до 1.  
Восстановление между повторениями 30"

Х4

Общая длительность тренировочного занятия: 59'

**Ассистенты:**

Спринт:

(динамический старт 5м: шаг, бег спиной, приставной шаг...)

Серия 1:

30м

Восстановление между повторениями 1'

Х4

Восстановление – 3'

CODA

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](mailto:likarenko@ffu.org.ua)



Восстановление между повторениями 30"

Х4

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: 67'

**Суббота 28/08/2021**

**МАТЧ ПФЛ**

**Воскресенье 29/08/2021**

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](mailto:likarenko@ffu.org.ua)



**30/08/2021 — 5/09/2021**

**Понедельник 30/08/2021**

2' Бег СИ (ЧСС 75-80%)

2' Бег ВИ (ЧСС 80-85%)

2' Бег НИ (ЧСС ≈70%)

X5

Общая длительность тренировочного занятия: 70'

**Вторник 31/08/2021**

Отдых или пассивное восстановление

**Среда 1/09/2021**

ВИ:

Бег ВИ

1' – 30"

1' ВИ = 300м

X8

Общая длительность тренировочного занятия: 52'.

**Четверг 2/09/2021**

Отдых или пассивное восстановление

**Пятница 3/09/2021**

Спринт:

(динамический старт 5м: шаг, бег спиной, приставной шаг...)

Серия 1:

40м

30м

40м

30м

Восстановление между повторениями 1'30"

Восстановление 3'

Серия 2:

20м

15м

20м

15м

Восстановление между повторениями 45"

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](mailto:likarenko@ffu.org.ua)



Серия 3:

40м

30м

Восстановление между повторениями 1'30"

Общая длительность тренировочного занятия: 51'

### ***Суббота 4/09/2021***

Отдых или пассивное восстановление

### ***Воскресенье 5/09/2021***

**МАТЧ ПФЛ**

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](mailto:likarenko@ffu.org.ua)

