

ПЛ
Программа тренировок
Февраль

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



8/02/2021 — 14/02/2021

Понедельник 8/02/2021

Отдых или пассивное восстановление

Вторник 9/02/2021

Отдых или пассивное восстановление

Среда 10/02/2021

Арбитры:

Спринт

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

○ Финиш

○

○

Старт ○

Восстановление между повторениями – 2'

x2

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'

○₂

20м ↔

4 ○

↕ 15м

○₃

↕ 15м

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



○ 1 20м ↔ 5 ○

Восстановление — 2'

Серия 2:

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

Восстановление - 3'

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:

Челночный бег приставным шагом 10м между низкими барьерами (или конусами ≈25см) каждый раз выполняем два прыжка через барьер (раз правым боком, раз левым)

↑
ускорение в конце 1' - 20м
|

| ↔10м |

два прыжка боком через барьер
1' (в конце минуты ускорение 20м)

Восстановление - 1'

Серия 6:

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



(как серия 5)

Восстановление - 2'

Серия 7:

Челночный бег 3x50м (30")

Восстановление между повторениями – 30"

X6

Общая длительность тренировочного занятия: 70'

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")

...

○ ↔5м ○ ↔20м ○ ↔5м ○
Приставной шаг Бег ВИ (каждый 3й раз ускорение) Приставной шаг
3'

Восстановление - 2'

Серия 2:

(как серия 1)

Восстановление - 2'

Серия 3:

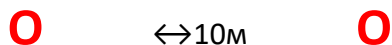
Инструктор по физической подготовке — Ликаренко А. О. (КА УАФ)

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

Эл.адрес: likarenko@ffu.org.ua



Челночный бег приставным шагом 10м



1' (в конце минуты рывок к дальней фишке)

Восстановление - 1'

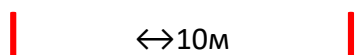
Серия 4:

(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 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'

Четверг 11/02/2021

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 12/02/2021

Спринт:

Арбитр

Серия 1:

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

60 м

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 2'

40 м

Восстановление 1'30"

20 м

Восстановление 1'

X2

Восстановление – 3'

Серия 2

Общая длительность тренировочного занятия: 61'

Ассистент

Серия 1:

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

60 м

Восстановление 2'

30 м

Восстановление 1'

15 м

Восстановление 1'

X2

Восстановление – 3'

Серия 2

Общая длительность тренировочного занятия: 59'

Суббота 13/02/2021

МАТЧ ПЛ

Воскресенье 14/02/2021

МАТЧ ПЛ

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



15/02/2021 — 21/02/2021

Понедельник 15/02/2021

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 подъема на носках вверх) 2 x 30"

Бег НИ

25'

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: 85'.

Вторник 16/02/2021

Отдых или пассивное восстановление

Среда 17/02/2021

ВИ:

Серия 1:

Ускорение 60м

10' – 20"

X10

Восстановление – 3'

Серия 2

Восстановление – 3'

Серия 3

Общая длительность тренировочного занятия: 61'

Четверг 18/02/2021

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



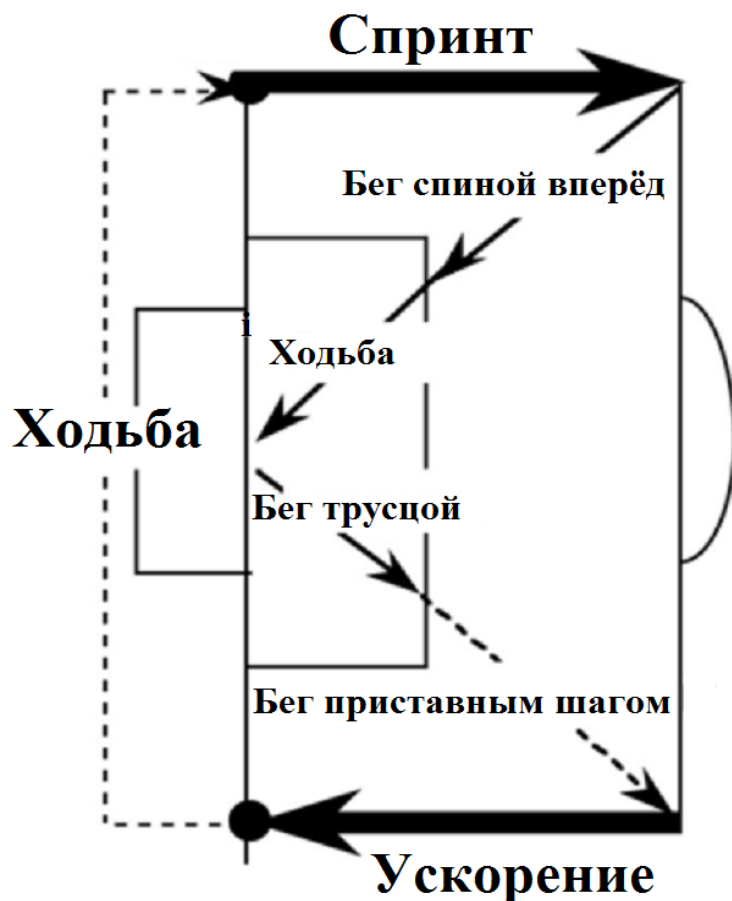
Пятница 19/02/2021

ВИ:

Арбитры:

Серия 1:

Ускорения в штрафной площади, 5 кругов, в общем.



Восстановление — 3'

Серия 2:

Ускорения в штрафной площади, 5 кругов, в общем.

Общая длительность тренировочного занятия: 53'.

Ассистенты:

CODA

Восстановление между повторениями –60"

X4

Восстановление – 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



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: 59'

Суббота 20/02/2021

МАТЧ ПЛ

Воскресенье 21/02/2021

МАТЧ ПЛ

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



22/02/2021 — 28/02/2021

Понедельник 22/02/2021

Бег НИ

30'

ЧСС ≈ 70%

6'00"/км (по пульсу!!!)

Общая длительность тренировочного занятия: 70'

Вторник 23/02/2021

Отдых или пассивное восстановление

Среда 24/02/2021

Спринт:

60 м

Восстановление 1'

50 м

Восстановление 50"

40 м

Восстановление 40"

30 м

Восстановление 30"

20 м

Восстановление 20"

Восстановление – 3'

Серия 2

Восстановление – 3'

Серия 3

Общая длительность тренировочного занятия: 80'

Четверг 25/02/2021

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 26/02/2021

ВИ (Арбитры):

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").

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



хб

Восстановление — 3'

Серия 2:

Общая длительность тренировочного занятия: 54'.

ВИ (Ассистенты):

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: 53'

Суббота 27/02/2021

МАТЧ ПЛ

Воскресенье 28/02/2021

МАТЧ ПЛ

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

