

ПЛ
Программа тренировок
Март

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



1/03/2021 — 7/03/2021

Понедельник 1/03/2021

Бег НИ

40'

ЧСС ≈ 70%

6'00"/км (по пульсу!!!)

Общая длительность тренировочного занятия: 80'

Вторник 2/03/2021

Отдых или пассивное восстановление

Среда 3/03/2021

ВИ:

Серия 1:

ВИ-НИ

20"-20"

40"-40"

60"-60"

80"-80"

60"-60"

40"-40"

20"-20"

Восстановление – 3'

Серия 2

Общая длительность тренировочного занятия: 64'

Четверг 4/03/2021

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 5/03/2021

(Ассистенты + CODA x 4, восстановление 30")

Спринт:

Серия 1:

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

60 м

Восстановление 2'

40 м

Восстановление 1'30"

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 – 3'

Серия 2:

60 м

Восстановление 2'

40 м

Восстановление 1'30"

20 м

Восстановление – 3'

Серия 3:

40 м

Восстановление 1'30"

20 м

Восстановление 1'

20 м

Общая длительность тренировочного занятия: 57'

Суббота 6/03/2021

МАТЧ ПЛ

Воскресенье 7/03/2021

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



8/03/2021 — 14/03/2021

Понедельник 8/03/2021

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 9/03/2021

Отдых или пассивное восстановление

Среда 10/03/2021

ВИ:

Серия 1:

ВИ-НИ

1'– 30"

X8

Восстановление – 3'

Серия 2

Общая длительность тренировочного занятия: 67'

Четверг 11/03/2021

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 12/03/2021

Спринт:

Арбитры:

Серия 1:

Фишки стоят как изображено на схеме ниже, расстояние между фишками 5м.

Выполняем спринт (рывок) к каждой фишке по 2 раза, когда меняем направление к цветным фишкам, выполняем раз к красной фишке, раз к жёлтой. Старт динамический, 5 метров: шаг, бег спиной, приставной шаг... Пауза между спринтами 45" на тёмных фишках, 1' если спринт до цветных. В одной серии 10 спринтов!

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



0

0

0

0

0

0

0

СТАРТ

Восстановление – 3'

Серия 2

Общая длительность тренировочного занятия: 63'.

Ассистенты:

CODA

Восстановление между повторениями –60"

X2

Восстановление – 2'

Спринт

Старт динамический 5м: шаг, бег НИ, приставной шаг...

Серия 1:

Спринт 30м

Восстановление 1'

X4

Восстановление — 3'

Серия 2:

Спринт 2x15м

Челноком, скорость максимальная

Восстановление 1'

X4

Восстановление — 3'

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



Спринт 3x10м
Челноком, скорость полная
Восстановление 1'
Х4
Общая длительность тренировочного занятия: 60'

Суббота 13/03/2021

МАТЧ ПЛ

Воскресенье 14/03/2021

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



15/03/2021 — 21/03/2021

Понедельник 15/03/2021

Бег НИ

25'

ЧСС ≈ 70%

6'00"/км (по пульсу!!!)

Общая длительность тренировочного занятия: 65'

Вторник 16/03/2021

Отдых или пассивное восстановление

Среда 17/03/2021

Скоростная выносливость:

ВИ - НИ

30" – 1'

1' – 2'

1'30" – 3'

2' – 3'

2' – 3'

1'30" – 3'

1' – 2'

30" – 1'

Общая длительность тренировочного занятия: 68'

Четверг 18/03/2021

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 19/03/2021

Спринт

Арбитры:

Серия 1:

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

30м

Восстановление 30"

40 м

Восстановление 35"

50 м

Восстановление 40"

60 м

Восстановление 45"

50 м

Восстановление 40"

40 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 35"

30 м

Восстановление – 3'

Серия 2:

60 м

Восстановление 45"

Восстановление 45"

50 м

Восстановление 40"

40 м

Восстановление 35"

30 м

Восстановление 30"

40 м

Восстановление 35"

50 м

Восстановление 40"

60 м

Восстановление 45"

Восстановление – 3'

Серия 3:

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

○ Финиш

○

○

Старт ○

Восстановление между повторениями – 40"

ХЗ

Общая длительность тренировочного занятия: 58'.

Ассистенты:

Серия 1:

(Старт динамический 5м: шаг, бег НИ, приставной шаг...)

30м

Восстановление 30"

40 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 35"
50 м
Восстановление 40"
60 м
Восстановление 45"
50 м
Восстановление 40"
40 м
Восстановление 35"
30 м

Восстановление – 3'

Серия 2:

60 м
Восстановление 45"
Восстановление 45"
50 м
Восстановление 40"
40 м
Восстановление 35"
30 м
Восстановление 30"
40 м
Восстановление 35"
50 м
Восстановление 40"
60 м
Восстановление 45"

Восстановление – 3'

Серия 3:

Спринт 3x10м
Челноком, скорость полная
Восстановление между повторениями – 40"
ХЗ
Общая длительность тренировочного занятия: 58'

Суббота 20/03/2021

МАТЧ ПЛ

Воскресенье 21/03/2021

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



22/03/2021 — 28/03/2021

Понедельник 22/03/2021

Бег НИ

30'

ЧСС ≈ 70%

6'00"/км (по пульсу!!!)

Общая длительность тренировочного занятия: 70'

Вторник 23/03/2021

ВИ:

Серия 1:

ВИ-НИ

2'– 1'

X8

Общая длительность тренировочного занятия: 64'

Среда 24/03/2021

Отдых или пассивное восстановление

Четверг 25/03/2021

Скоростная выносливость:

Серия 1:

3 x 50 (последние 50м – ускорение)

30" – 45"

X6

Восстановление – 3'

Серия 2

Восстановление – 3'

Серия 3

Общая длительность тренировочного занятия: 67'

Пятница 26/03/2021

Отдых или пассивное восстановление

Суббота 27/03/2021

ВИ:

Арбитры:

Серия 1:

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



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: 54'.

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").

х6

Восстановление — 3'

Серия 2:

Общая длительность тренировочного занятия: 53'

Воскресенье 28/03/2021

Матч регионального уровня



29/03/2021 — 4/04/2021

Понедельник 29/03/2021

Бег НИ

40'

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: 90'.

Вторник 30/03/2021

Отдых или пассивное восстановление

Среда 31/03/2021

Арбитры:

Спринт:

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

Серия 1:

Спринт с изменением направления на 45°

между фишками 10м, один спринт 30м

○ **Финиш**

○

○

Старт ○

Восстановление между повторениями 1'

X4

Восстановление – 3'

Серия 2

Восстановление – 3'

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



Восстановление – 3'

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 вперед (5"), от фишки 5 до фишки 3, а далее до фишки 1 выполняем бег приставным шагом (9")...
3'

.2 20м ↔ 4.

↕ 15м .3 ↕ 15м

.1 20м ↔ 5.

Восстановление — 2'

Серия 2:

Всё, как и серия 1, только начинаем с фишки 5, упражнение выполняем зеркально
Общая длительность тренировочного занятия: 71'

Ассистенты:

Спринт:

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

Серия 1:

30м

Восстановление между повторениями 1'

X4

Восстановление – 3'

Серия 2

Восстановление – 3'

Серия 3

Восстановление – 3'

ВИ:

Серия 1:

Дистанция 30м, разбита на 5м + 20м + 5м.

Двигаемся от самой первой фишки и до последней и обратно.

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



В зоне 5м метров передвигаемся только приставным шагом (2" для отрезка 5м и 4-5", если это 5м + 5м), на отрезке 20м бег ВИ (4"), каждые третьи 20м – спринт (4")...

3'

○ 5м ↔ ○ 20м ↔ ○ 5м ↔ ○
Приставной шаг Бег ВИ Приставной шаг

Восстановление — 2'

Серия 2:

Общая длительность тренировочного занятия: 71'

Четверг 1/04/2021

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 2/04/2021

Арбитры:

Спринт:

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

Серия 1:

40м

Восстановление 1'30"

X3

Восстановление – 3'

Серия 2:

30м

Восстановление 1'

X4

Восстановление – 3'

Быстрота:

Ставим фишки, как показано на схеме ниже.

От 1-й до 2-й фишки ускорение, от 2-й до 3-й приставной шаг, от 3-й до 4-й приставной шаг, от 4-й до 2-й приставной шаг, от 2-й до 1-й – ускорение. Упражнение выполняем как можно быстрее!!!

4○ 5м ↔ 2○ 5м ↔ 3○

↕ 10м

10

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



Старт/Финиш

Восстановление между повторениями – 30''

X5

Общая длительность тренировочного занятия: 57'

Ассистенты:

Спринт:

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

Серия 1:

30м

Восстановление 1'

X4

Восстановление – 3'

Серия 2:

20м

Восстановление 45''

X6

Восстановление – 3'

Быстрота:

Тест CODA

Восстановление между повторениями – 30''

X6

Общая длительность тренировочного занятия: 58'

Суббота 3/04/2021

МАТЧ ПЛ

Воскресенье 4/04/2021

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

