

Програма тренувань для арбітрів та асистентів арбітра УПЛ 3/10/2022 – 30/10/2022

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 3/10/2022

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 4/10/2022

Тренажерний зал

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

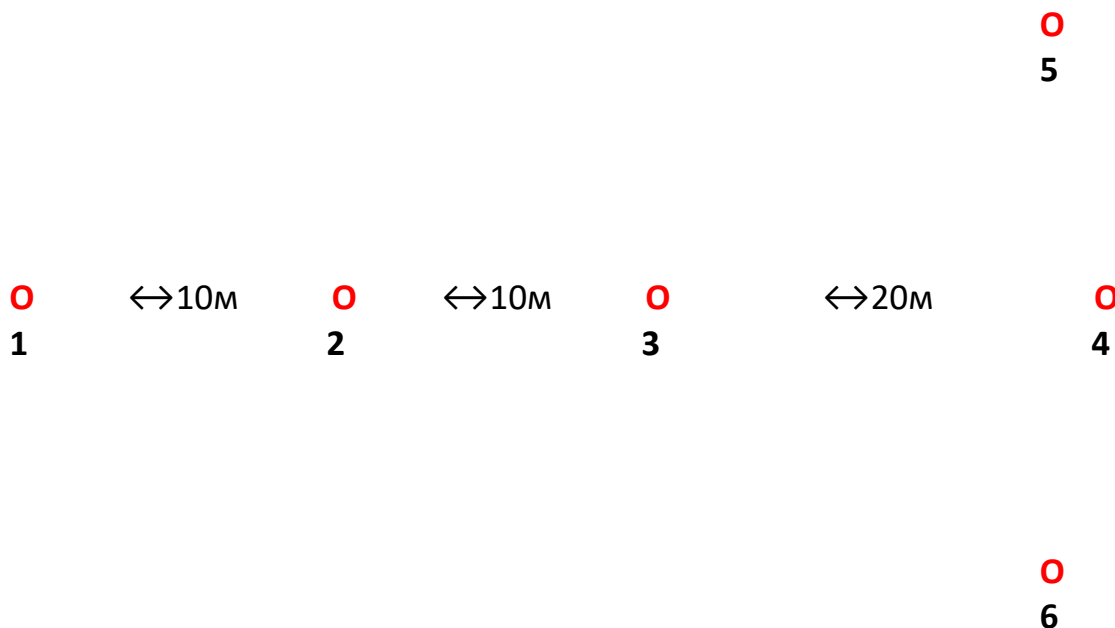
СЕРЕДА 5/10/2022

Арбітр:

Швидкість:

Серія 1:

Ставимо фішки/конуси як показано на схемі нижче:



Виконуємо спринт від фішки 1 до фішки 2, оббігаємо фішку 2, потім виконуємо спринт до фішки 3, оббігаємо фішки 3 і виконуємо спринт до фішки 4 та фінішуємо Відновлення між повтореннями – 1'45''

X2

Виконуємо спринт від фішки 1 до фішки 2, оббігаємо фішку 2, потім виконуємо спринт до фішки 3, оббігаємо фішки 3 і виконуємо спринт до фішки 5, або 6 (одне повторення до, інше до 6) та фінішуємо
Відновлення між повтореннями – 1'45''
Х4

Виконуємо спринт від фішки 1 до фішки 2, оббігаємо фішку 2, потім виконуємо спринт до фішки 3, оббігаємо фішки 3 і виконуємо спринт до фішки 4 та фінішуємо
Х2

Відновлення – 3'

Серія 2:

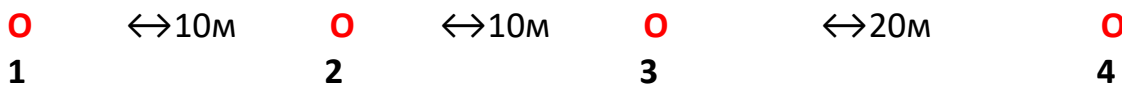
Загальна тривалість: 69'

Асистент арбітра:

Швидкість:

Серія 1:

Ставимо фішки/конуси як показано на схемі нижче:



Виконуємо біг приставним кроком від фішки 1 до фішки 2, оббігаємо фішку 2, потім виконуємо біг приставним кроком до фішки 3, оббігаємо фішки 3 і виконуємо спринт до фішки 4 та фінішуємо
Відновлення між повтореннями – 1'45''
Х6 (одне повторення біг приставним кроком лівою стороною, одне правою)

Відновлення – 3'

Серія 2:

Виконуємо біг приставним кроком від фішки 1 до фішки 2, оббігаємо фішку 2, потім виконуємо спринт до фішки 3, оббігаємо фішки 3 і виконуємо спринт до фішки 4 та фінішуємо
Відновлення між повтореннями – 1'45''
Х6 (одне повторення біг приставним кроком лівою стороною, одне правою)

Відновлення – 3'

Серія 3:

Так само, як серія 1

Загальна тривалість: 81'

ЧЕТВЕР 6/10/2022

Відновлення

П'ЯТНИЦЯ 7/10/2022

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 НІ, 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 8/10/2022

Матч ПЛ/ПФЛ

Або матч регіонального рівня

НЕДІЛЯ 9/10/2022

Відновлення

ПОНЕДІЛОК 10/10/2022

Силкові вправи:

1. Гіперекстензія (лежачи на животі одночасне підняття прямих рук і ніг) 3 x 20
2. Планка (індивідуально, не менше 5 вправ (статичні, динамічні варіації, верхня, нижня, бокова частини))
3. Комплекс вправ для м'язів пресу (індивідуально, не менше 5 вправ (верхня, нижня, бокова частини))

(АА додатково виконують CODA x4, відновлення між повтореннями – 1')

Біг HI 20'

Тренажерний зал

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

Загальна тривалість: 120'

ВІВТОРОК 11/10/2022

Відновлення

СЕРЕДА 12/10/2022

Спринт 40м

Відновлення між повтореннями – 1'

Відновлення – 2'

Тест YO-YO (17,2)

(CODA x2; Спринт 30м x2; ARIET 14,5-3 для АА)

Загальна тривалість: 56'

ЧЕТВЕР 13/10/2022

Відновлення

П'ЯТНИЦЯ 14/10/2022

Арбітр:

Спринт:

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

Серія 1:

Спринт 30м

Відновлення між повтореннями 1'30"

X2

Відновлення – 3'

Серія 2

Спринт зі зміною напрямку на 45°

між фішками 10м, один спринт 30м

○ Фініш

○

○

Старт ○

Відновлення між повтореннями 1'30"

X2

Відновлення – 3'

ВІ:

Серія 1:

Відміряємо дистанцію в 80м, далі виконуємо наступну вправу:

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

x6

Відновлення – 3'

Серія 2:

Загальна тривалість: 65'

Асистент арбітра:

Спринт:

Слава Україні!

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

Серія 1:

15м

Відновлення між повтореннями 1'30"

X4

Відновлення – 3'

ВІ:

Серія 1:

Відміряємо дистанцію в 80м, далі виконуємо наступну вправу:

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

x6

Відновлення – 3'

Серія 2:

Загальна тривалість: 59'

СУБОТА 15/10/2022

Матч ПЛ/ПФЛ

Або матч регіонального рівня

НЕДІЛЯ 16/10/2022

Відновлення

ПОНЕДІЛОК 17/10/2022

Біг HI 20'

Інтервальний біг

20"-20"

10'

Загальна тривалість: 70'

ВІВТОРОК 18/10/2022

Тренажерний зал

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

СЕРЕДА 19/10/2022

Матч ПЛ

Для арбітрів та асистентів арбітра ПФЛ, для незадіяних арбітрів та асистентів арбітра УПЛ:

Арбітр:

Спринт:

40м

Відновлення - 60"

40м

Відновлення - 60"

Відновлення – 2'

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 (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

Відновлення – 3'

Серія 3:

Човниковий біг приставним кроком 10м.

На середині дистанції виконуємо біг з максимальною частотою рухів лицем вперед 1м та 1м назад



Прискорення в кінці 1' - 20м



↕ біг з максимальною частотою рухів (лицем вперед 1м та 1м спиною вперед)

○ ↔10м ○

1' (в кінці хвилини прискорення вперед 20м)

Відновлення – 1'

Серія 4:

(так само, як серія 3)

Відновлення – 1'

Серія 5:

Човниковий біг приставним кроком 10м між низькими бар'єрами (або конусами ≈25см) кожен раз виконуємо два стрибка через бар'єр (раз правим боком, раз лівим)



Прискорення в кінці 1' - 20м



| ↔10м |

два стрибка боком через бар'єр

1' (в кінці хвилини прискорення вперед 20м)

Відновлення – 1'

Серія 6:

(так само, як серія 5)

Відновлення – 2'

Серія 7:

Човниковий біг 3x50м (30")

Відновлення між повтореннями – 30"

X6

Загальна тривалість: 70'

Асистент арбітра:

Спринт:

30м

Відновлення - 60"

30м

Відновлення - 60"

30м

Відновлення – 3'

CODA

Відновлення між повтореннями – 60"

X2

Відновлення – 2'

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")

...

Слава Україні!

○ ↔5м ○ ↔20м ○ ↔5м ○
проставний крок Біг VI (кожен 3й раз прискорення) приставний крок
3'

Відновлення – 2'

Серія 2:

(так само, як серія 1)

Відновлення – 2'

Серія 3:

Човниковий біг приставним кроком 10м

○ ↔10м ○

1' (в кінці кожної хвилини ривок до дальньої фішки)

Відновлення – 1'

Серія 4:

(так само, як серія 3)

Відновлення – 1'

Серія 5:

Човниковий біг приставним кроком 10м між низькими бар'єрами (або конусами ≈25см) кожен раз виконуємо два стрибка через бар'єр (раз правим боком, раз лівим)

| ↔10м |

два стрибка боком через бар'єр

1' (в кінці хвилини прискорення до дальньої фішки)

Відновлення – 1'

Серія 6:

(так само, як серія 5)

Відновлення – 2'

Серія 7:

Човниковий біг 4x30м (30")

Відновлення між повтореннями – 35”

Х6

Загальна тривалість: 68’

ЧЕТВЕР 20/10/2022

Відновлення

П’ЯТНИЦЯ 21/10/2022

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 22/10/2022

Матч ПЛ/ПФЛ

Або матч регіонального рівня

Слава Україні!

НЕДІЛЯ 23/10/2022

Відновлення

ПОНЕДІЛОК 24/10/2022

Силкові вправи:

1. Гіперекстензія (лежачи на животі одночасне підняття прямих рук і ніг) 3 x 20
2. Планка (індивідуально, не менше 5 вправ (статичні, динамічні варіації, верхня, нижня, бокова частини))
3. Комплекс вправ для м'язів пресу (індивідуально, не менше 5 вправ (верхня, нижня, бокова частини))

(АА додатково виконують CODA x4, відновлення між повтореннями – 1')

Біг HI 20'

Тренажерний зал

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

Загальна тривалість: 120'

ВІВТОРОК 25/10/2022

Відновлення

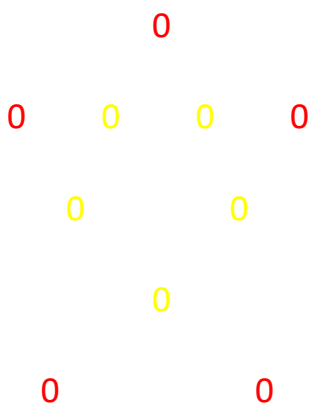
СЕРЕДА 26/10/2022

Арбітр:

Висока інтенсивність:

Фішки, або конуси як на схемі нижче:

(Відстань між жовтими фішками по периметру 5м, між жовтою та червоною фішкою теж 5м)



Серія 1:

Біг VI. Починаємо від червоної до жовтої фішки, потім до наступної червоної (зигзаг). Далі від червоної до наступної жовтої, 5м відновлення (кроком/приставним кроком/спиною вперед), наступний старт починаємо с жовтої фішки. Виходить

постійний рух по периметру зірки, дві дистанції бігу VI та одна відновлення.
3'

Відновлення – 3'

Серія 2:

Починаємо від червоної фішки, рухаємось три дистанції до протилежної червоної (через дві жовті фішки), потім меняємо напрямок до іншої ближньої жовтої фішки (всього чотири дистанції зі зміною напрямку) та одна для відновлення.

3'

Загальна тривалість: 59'

Асистент Арбітра:

Спринт:

30м

Відновлення – 1'

30м

Відновлення – 1'

30м

Відновлення – 3'

CODA x2

Відновлення між повтореннями – 1'

Відновлення – 2'

Висока інтенсивність:

Серія 1:

Дистанція в 40м:

→ 5м біг приставним кроком (2'') + 20м біг VI (4'') + 5м біг приставним кроком (2'')

← 5м біг приставним кроком (2'') + 20м біг VI (4'') + 5м біг приставним кроком (2'')

→ 5м біг приставним кроком (2'') + 20м прискорення (3'') + 5м біг приставним кроком (2'')...

Δ ↔5м Δ ↔20м Δ ↔5м Δ

приставний крок 20м біг VI (кожен 3й раз - прискорення) приставний крок

3'

Відновлення – 2'

Серія 2:

Загальна тривалість: 59'

ЧЕТВЕР 27/10/2022

Відновлення

П'ЯТНИЦЯ 28/10/2022

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

15м

Відновлення між повтореннями – 60"

Загальна тривалість: 45'

СУБОТА 29/10/2022

Матч ПЛ/ПФЛ

Або матч регіонального рівня

НЕДІЛЯ 30/10/2022

Відновлення