

Програма тренувань для арбітрів та асистентів арбітра УПЛ 4/09/2023 – 1/10/2023

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 4/09/2023

Біг HI 20'

Загальна тривалість: 60'

ВІВТОРОК 5/09/2023

Тренажерний зал

СЕРЕДА 6/09/2023

Тест YO-YO 18,2

(Асистенти ARIET 16,0-3)

Загальна тривалість: 57'

ЧЕТВЕР 7/09/2023

Відновлення

П'ЯТНИЦЯ 8/09/2023

Арбітр:

Спринт:

Серія 1:

40м

Відновлення - 60"

X6

Відновлення – 3'

Серія 2

Загальна тривалість: 55'

Асистент арбітра:

Спринт:

30м

Відновлення - 60"

X5

Відновлення – 3'

Серія 2

Загальна тривалість: 53'

Слава Україні!

СУБОТА 9/09/2023

МАТЧ РЕГІОНАЛЬНОГО РІВНЯ

НЕДІЛЯ 10/09/2023

Відновлення

ПОНЕДІЛОК 11/09/2023

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 12/09/2023

Відновлення

СЕРЕДА 13/09/2023

Спринт:

Серія 1:

60м

Відновлення - 50"

40м

Відновлення - 40"

30м

Відновлення - 25"

20м

Відновлення – 2'

Серія 2:

60м

Відновлення - 60"

X6

Відновлення – 3'

Серія 3:

20м

Відновлення - 20"

30м

Відновлення - 25"

40м

Відновлення - 40"

60м

Відновлення - 50"

Загальна тривалість: 58'

ЧЕТВЕР 14/09/2023

Відновлення

П'ЯТНИЦЯ 15/09/2023

Арбітр:

Серія 1:

Спринт зі зміною напрямку на 45°
між фішками 10м, один спринт 30м

○ Фініш

○

○

Старт ○

Відновлення між повтореннями 1'30"

Слава Україні!

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:

Спринт:

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

Серія 1:

Спринт 30м

Відновлення між повтореннями 1'

X3

Відновлення – 3'

CODA

Слава Україні!

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 16/09/2023

Матч УПЛ

НЕДІЛЯ 17/09/2023

Матч УПЛ

ПОНЕДІЛОК 18/09/2023

Біг HI 20'

Загальна тривалість: 60'

ВІВТОРОК 19/09/2023

Тренажерний зал

СЕРЕДА 20/09/2023

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

Слава Україні!

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:

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

Слава Україні!

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

Відновлення - 1'
Х4

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'

Х2 (друге повторення виконуємо дзеркально)

Відновлення — 3'

Серія 3:

Спринт 2x15м

Човником, максимальна швидкість

Відновлення - 30"

Х4

Загальна тривалість: 58'.

ЧЕТВЕР 21/09/2023

Відновлення

П'ЯТНИЦЯ 22/09/2023

Арбітр:

Спринт:

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

Серія 1:

Спринт 40м

Відновлення між повтореннями 1'30"

X4

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'

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: 59'

Асистент арбітра:

Спринт:

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

Серія 1:

Спринт 30м

Відновлення між повтореннями 1'

X6

Відновлення – 3'

CODA

Відновлення між повтореннями 30"

X4

Загальна тривалість: 52'

СУБОТА 23/09/2023

Матч УПЛ

НЕДІЛЯ 24/09/2023

Відновлення

ПОНЕДІЛОК 25/09/2023

Біг HI 20'

Інтервальний біг

20"-20" (80м)

10'

Загальна тривалість: 70'

ВІВТОРОК 26/09/2023

Відновлення

СЕРЕДА 27/09/2023

Швидкісна витривалість:

Серія 1:

Човниковий біг

3X50м

35"-45"

X5

Відновлення - 3'

Серія 2:

Інтервальний біг

10"-10"

50м

X10

Відновлення - 3'

Серія 3:

Так само, як Серія 1

Загальна тривалість: 65'

ЧЕТВЕР 28/09/2023

Відновлення

П'ЯТНИЦЯ 29/09/2023

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:

Слава Україні!

Спринт 30м
Відновлення - 30"
Х4

Відновлення — 3'

Серія 2:
Спринт 2x15м
Човником, максимальна швидкість
Відновлення - 30"
Х4

Відновлення — 3'

Серія 3:
Спринт 3x10м
Човником, максимальна швидкість
Відновлення - 45"
Х4
Загальна тривалість: 55'

СУБОТА 30/09/2023

Матч УПЛ

НЕДІЛЯ 1/09/2023

Відновлення