

## ПЛ

*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.



***Внимание!!! Тренировочные занятия следует загружать в сеть GARMIN каждую пятницу до 21:00!!!***

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

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

Эл. адрес: [likarenko@ffu.org.ua](mailto:likarenko@ffu.org.ua)

**5/03/2018 — 11/03/2018**

**Понедельник 5/03/2018**

Тр. № 32

Бег НИ

ЧСС ≈ 70%

Темп ≈ 5'30" – 6'00"/км (по пульсу!!!)

30'

Общая длительность тренировочного занятия: 70'

**Вторник 6/03/2018**

Отдых или пассивное восстановление

**Среда 7/03/2018**

Тр. № 33

ВИ:

Серия 1:

Челночный бег 50м+50м

20" - 20"

X10

Восстановление — 3'

Серия 2:

Челночный бег 50м+50м

20" - 10"

X10

Общая длительность тренировочного занятия: 58'.

**Четверг 8/03/2018**

Отдых или пассивное восстановление

**Пятница 9/03/2018**

Тр. № 34

ВИ:

Арбитры:

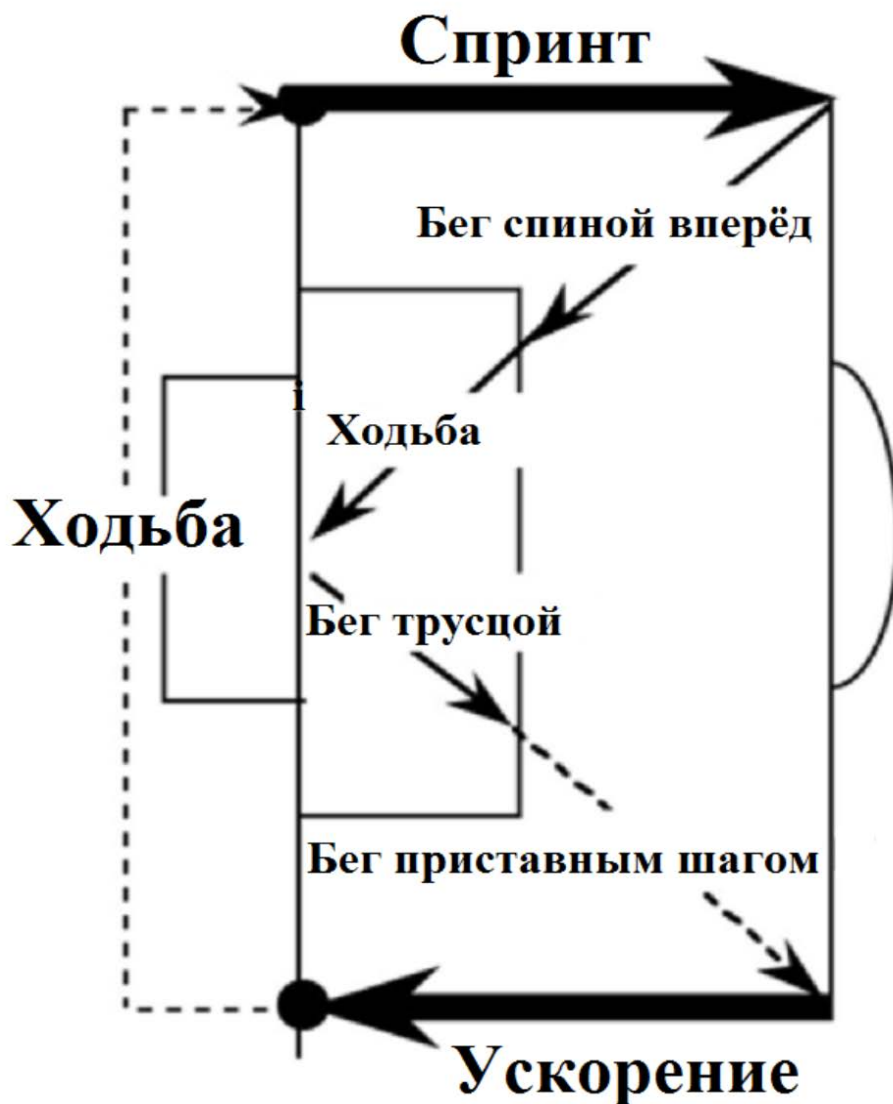
Серия 1:

Ускорения в штрафной площади, 5 кругов, в общем.

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

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:

Ускорения в штрафной площади, 5 кругов, в общем.

Общая длительность тренировочного занятия: 53'.

АА:

Серия 1:

Отмеряем дистанцию в 40м (10м + 20м + 10м), далее на протяжении 3' выполняем следующее упражнение:

→ 10м приставной шаг правым боком (3-4'') + 20м бег низкой интенсивности (8'')10м + приставной шаг правым боком (3-4'')

← 10м приставной шаг левым боком (3-4'') + 20м бег низкой интенсивности (8'')10м + приставной шаг левым боком (3-4'')

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

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

Эл. адрес: [likarenko@ffu.org.ua](mailto:likarenko@ffu.org.ua)

...

На каждые 3-х 20-ти метрах выполняем спринт ( $\approx 3$ )

Восстановление — 3'

Серия 2:

Всё, как в 1-й серии

Восстановление — 3'

Серия 3:

Всё, как в 1-й серии

Общая длительность тренировочного занятия: 55'.

***Суббота 10/03/2018***

**МАТЧ ПЛ**

***Воскресенье 11/03/2018***

**МАТЧ ПЛ**

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

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

Эл. адрес: [likarenko@ffu.org.ua](mailto:likarenko@ffu.org.ua)

**12/03/2018 — 18/03/2018**

**Понедельник 12/03/2018**

**Тр. № 35**

Бег СИ/НИ

ЧСС ≈ 70%

Темп ≈ 5'30" – 6'00"/км (по пульсу!!!)

25'

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")...  
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: 83'

**Вторник 13/03/2018**

Отдых или пассивное восстановление

**Среда 14/03/2018**

**Тр. № 36**

ВИ (Арбитры):

Серия 1:

Бег ВИ 75м

15" - 15"

X5

Восстановление — 2'

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

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

Эл. адрес: [likarenko@ffu.org.ua](mailto:likarenko@ffu.org.ua)

Серия 2:  
Челночный бег 75м+75м  
30" - 30"  
X5  
Восстановление — 2'

Серия 2:  
Челночный бег 75м+75м+75м  
45" - 45"  
X5  
Общая длительность тренировочного занятия: 59'.

ВИ (Ассистенты):

Серия 1:  
Бег ВИ 50м  
10" - 10"  
X15

Восстановление — 3'

Серия 2:  
Челночный бег 50м+50м  
20" - 20"  
X8  
Восстановление — 3'

Серия 2:  
Челночный бег 50м+50м+50м  
30" - 30"  
X5  
Общая длительность тренировочного занятия: 62'.

### ***Четверг 15/03/2018***

Отдых или пассивное восстановление

### ***Пятница 16/03/2018***

**Тр. № 37**

Спринт

Серия 1:

60м

Восстановление - 2'00"

X2

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

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:

30м

Восстановление - 1'

X3

Восстановление - 2'

Серия 3:

15м

Восстановление - 45''

X4

Общая длительность тренировочного занятия: 55'

***Суббота 17/03/2018***

**МАТЧ ПЛ**

***Воскресенье 18/03/2018***

Отдых или пассивное восстановление

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

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

Эл. адрес: [likarenko@ffu.org.ua](mailto:likarenko@ffu.org.ua)

**19/03/2018 — 25/03/2018**

**Понедельник 19/03/2018**

Отдых или пассивное восстановление

**Вторник 20/03/2018**

Отдых или пассивное восстановление

**Среда 21/03/2018**

Отдых или пассивное восстановление

**Четверг 22/03/2018**

**Тр. № 38**

Бег НИ

ЧСС ≈ 70%

Темп ≈ 5'30" – 6'00"/км (по пульсу!!!)

40'

Общая длительность тренировочного занятия: 80'

**Пятница 23/03/2018**

Отдых или пассивное восстановление

**Суббота 24/03/2018**

**Тр. № 39**

ТЕСТ YO-YO (Арбитры)

М 16.8

Ж 15.2

Общая длительность тренировочного занятия: 52'

ТЕСТ ARIET (Ассистенты)

М 15.0-3

Ж 14.0-3

**Воскресенье 25/03/2018**

Отдых или пассивное восстановление

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

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

Эл. адрес: [likarenko@ffu.org.ua](mailto:likarenko@ffu.org.ua)



**26/03/2018 — 1/04/2018**

**Понедельник 26/03/2018**

**Тр. № 40**

Интервальный бег

Бег ВИ – 20" (80м)

Бег НИ – 20"

X 12

Бег СИ/НИ

ЧСС ≈ 70%

Темп ≈ 5'30" – 6'00"/км (по пульсу!!!)

20'

Общая длительность тренировочного занятия: 68'.

**Вторник 27/03/2018**

Отдых или пассивное восстановление

**Среда 28/03/2018**

**Тр. № 41**

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").

x6

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").

x6

Восстановление — 3'

Серия 2:

Общая длительность тренировочного занятия: 53'

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

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

Эл. адрес: [likarenko@ffu.org.ua](mailto:likarenko@ffu.org.ua)

### **Четверг 29/03/2018**

Отдых или пассивное восстановление

### **Пятница 30/03/2018**

**Тр. № 42**

Спринт

Серия 1:

10м спринт – 30м ходьба

20м спринт – 20м ходьба

30м спринт – 10м ходьба

40м спринт

Восстановление - 2'

Серия 2:

40м спринт – 10м ходьба

30м спринт – 20м ходьба

20м спринт – 30м ходьба

10м спринт

Восстановление - 2'

Серия 3:

10м спринт – 30м ходьба

20м спринт – 20м ходьба

30м спринт – 10м ходьба

40м спринт

Общая длительность тренировочного занятия: 50'

### **Суббота 31/03/2018**

**МАТЧ ПЛ**

### **Воскресенье 1/04/2018**

Отдых или пассивное восстановление

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

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

Эл. адрес: [likarenko@ffu.org.ua](mailto:likarenko@ffu.org.ua)