

ПФЛ

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.



Некоторые тренировки вкл. в себе профилактику травматизма.

Упражнения по профилактике травматизма можно найти здесь:

Fex.net

login: rcffu2018

password: rcffu20181

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

4/06/2018 — 10/06/2018

Понедельник 4/06/2018

Тр. № 1

***Комплекс упражнений для профилактики травматизма (уровень 1)**

Бег НИ

ЧСС ≈ 70%

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

30'

Общая длительность тренировочного занятия: 80'

Вторник 5/06/2018

Отдых или пассивное восстановление

Среда 6/06/2018

Тр. № 2

Бег НИ

ЧСС ≈ 70%

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

20'

***Комплекс упражнений для профилактики травматизма (уровень 1)**

Бег НИ

ЧСС ≈ 70%

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

20'

Общая длительность тренировочного занятия: 90'

Четверг 7/06/2018

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 8/06/2018

Тр. № 3

Спринт:

100м

Восстановление – 3' (бег НИ + ходьба к старту)

X8

Общая длительность тренировочного занятия: 66'

Суббота 9/06/2018

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

Воскресенье 10/06/2018

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

11/06/2018 — 17/06/2018

Понедельник 11/06/2018

Тр. № 4

***Комплекс упражнений для профилактики травматизма (уровень 1)**

Бег НИ

ЧСС ≈ 70%

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

40'

Общая длительность тренировочного занятия: 90'

Вторник 12/06/2018

Отдых или пассивное восстановление

Среда 13/06/2018

Тр. № 5

***Комплекс упражнений для профилактики травматизма (уровень 1)**

Бег СИ

ЧСС ≈ 80-85%

Темп ≈ 4'30" – 5'00"/км (по пульсу!!!)

25'

Общая длительность тренировочного занятия: 75'

Четверг 14/06/2018

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 15/06/2018

Тр. № 6

***Комплекс упражнений для профилактики травматизма (уровень 1)**

Бег НИ

ЧСС ≈ 70%

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

30'

Общая длительность тренировочного занятия: 80'

Суббота 16/06/2018

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

Воскресенье 17/06/2018

Тр. № 7

Спринт:

Серия 1:

100м

Восстановление – 3' (бег НИ + ходьба к старту)

Х4

Серия 2:

60м

Восстановление – 2' (бег НИ + ходьба к старту)

Х6

Общая длительность тренировочного занятия: 65'

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

18/06/2018 — 24/06/2018

Понедельник 18/06/2018

Тр. № 8

***Комплекс упражнений для профилактики травматизма (уровень 2)**

Бег СИ/НИ

ЧСС ≈ 70%

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

30'

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.

(Ассистенты + тест CODA x 4)

Общая длительность тренировочного занятия: 98'

Вторник 19/06/2018

Отдых или пассивное восстановление

Среда 20/06/2018

Тр. № 9

Бег ВИ 1 км

Серия 1:

Темп 3'40"–3'50"

Восстановление – 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

Серия 2:
Темп 3'20"-3'30"
Восстановление – 4"

Серия 3:
Темп 3'45"-4'00"
Общая длительность тренировочного занятия: 60'

Четверг 21/06/2018

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 22/06/2018

Тр. № 10

***Комплекс упражнений для профилактики травматизма (уровень 2)**

Интервальный бег
Бег ВИ – 20" (80м)
Бег НИ – 20"
Х 36
(Ассистенты + тест CODA x 4)
Общая длительность тренировочного занятия: 62'.

Суббота 23/06/2018

Отдых или пассивное восстановление

Воскресенье 24/06/2018

Тр. № 11

Спринт:
Серия 1:
100м
Восстановление – 3' (бег НИ + ходьба к старту)
Х2

Серия 2:
60м
Восстановление – 2' (бег НИ + ходьба к старту)
Х4

Серия 3:
40м
Восстановление – 1' (бег НИ + ходьба к старту)
Х6
Общая длительность тренировочного занятия: 61'

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

25/06/2018 — 1/07/2018

Понедельник 25/06/2018

Тр. № 12

***Комплекс упражнений для профилактики травматизма (уровень 2)**

Бег НИ

ЧСС ≈ 70%

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

25'

Общая длительность тренировочного занятия: 75'

Вторник 26/06/2018

Отдых или пассивное восстановление

Среда 27/06/2018

Тр. № 13

Скоростная выносливость

Серия 1:

100м бег ВИ – 100м бег НИ

200м бег ВИ – 200м бег НИ

300м бег ВИ – 300м бег НИ

400м бег ВИ – 400м бег НИ

400м бег ВИ – 400м бег НИ

300м бег ВИ – 300м бег НИ

200м бег ВИ – 200м бег НИ

100м бег ВИ – 100м бег НИ

Восстановление – 4'

Серия 2:

100м бег ВИ – 100м бег НИ

200м бег ВИ – 200м бег НИ

300м бег ВИ – 300м бег НИ

400м бег ВИ – 400м бег НИ

400м бег ВИ – 400м бег НИ

300м бег ВИ – 300м бег НИ

200м бег ВИ – 200м бег НИ

100м бег ВИ – 100м бег НИ

Общая длительность тренировочного занятия: 75'

Четверг 28/06/2018

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 29/06/2018

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

Тр. № 14

Спринт:

100м

Восстановление – 3' (бег НИ + ходьба)

60м

Восстановление – 2' (бег НИ + ходьба)

30м

Восстановление – 1' (бег НИ + ходьба)

100м

Восстановление – 3' (бег НИ + ходьба)

60м

Восстановление – 2' (бег НИ + ходьба)

30м

Восстановление – 1' (бег НИ + ходьба)

15м

Восстановление – 30" (бег НИ + ходьба)

15м

Восстановление – 30" (бег НИ + ходьба)

Общая длительность тренировочного занятия: 55'

Суббота 30/06/2018

Отдых или пассивное восстановление

Воскресенье 1/07/2018**Тр. № 15**

Интервальный бег

Серия 1:

Бег ВИ – 150м -30"

Бег НИ – 150м - 30"

Х 12

Восстановление – 3"

Серия 2:

Бег ВИ – 150м -30"

Бег НИ – 150м - 30"

Х 12

Общая длительность тренировочного занятия: 68'.

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

2/07/2018 — 8/07/2018

Понедельник 2/07/2018

Тр. № 16

***Комплекс упражнений для профилактики травматизма (уровень 2)**

Бег СИ/НИ

ЧСС ≈ 70%

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

30'

Интервальный бег

Бег ВИ – 20" (80м)

Бег НИ – 20"

X 12

(Ассистенты + тест CODA x 4)

Общая длительность тренировочного занятия: 78'.

Вторник 3/07/2018

Отдых или пассивное восстановление

Среда 4/07/2018

Тр. № 17

Скоростная выносливость:

Серия 1:

100м бег ВИ (20") →

50м бег НИ (25") ←

50м бег ВИ (10") ← + 50м бег ВИ (10") → (челнок)

50м бег НИ (25") →

X 4

Восстановление – 3'

Серия 2:

50м бег ВИ (10") →

50м бег ВИ (10") ←

50м бег ВИ (8") →

Восстановление – 40"

X 8

Восстановление – 3'

Серия 3:

100м бег ВИ (20") →

50м бег НИ (25") ←

50м бег ВИ (10") ← + 50м бег ВИ (10") → (челнок)

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

50м бег НИ (25") →

X 4

Общая длительность тренировочного занятия: 68'

Четверг 5/07/2018

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 6/07/2018

Тр. № 18

Спринт:

Серия 1:

60м

Восстановление – 2' (бег НИ + ходьба к старту)

X2

Серия 2:

40м

Восстановление – 1'30" (бег НИ + ходьба к старту)

X4

Серия 3:

20м

Восстановление – 1' (бег НИ + ходьба к старту)

X6

Общая длительность тренировочного занятия: 67'

Суббота 7/07/2018

Отдых или пассивное восстановление

Воскресенье 8/07/2018

Интервальный бег

Серия 1:

Бег ВИ – 150м -30"

Бег НИ – 150м - 30"

X 20

Восстановление – 3"

Серия 2:

Бег ВИ – 150м -30"

Бег НИ – 150м - 30"

X 20

Общая длительность тренировочного занятия: 63'.

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

9/07/2018 — 15/07/2018

Понедельник 9/07/2018

Тр. № 16

***Комплекс упражнений для профилактики травматизма (уровень 2)**

Бег СИ/НИ

ЧСС ≈ 70%

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

30'

Интервальный бег

Бег ВИ – 20" (80м)

Бег НИ – 20"

X 12

(Ассистенты + тест CODA x 4)

Общая длительность тренировочного занятия: 78'.

Вторник 10/07/2018

Отдых или пассивное восстановление

Среда 11/07/2018

Тр. № 17

2` - бег СИ 70% ЧСС

2` - бег ВИ 80% ЧСС

2` - бег НИ 60% ЧСС

X5

Общая длительность тренировочного занятия: 60'

Четверг 12/07/2018

Отдых или пассивное восстановление

Пятница 13/07/2018

Отдых или пассивное восстановление

Суббота 14/07/2018

Отдых или пассивное восстановление

Воскресенье 15/07/2018

ТЕСТ FIFA

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