

## 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.



*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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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"

X 12

Восстановление – 3"

Серия 2:

Бег ВИ – 150м -30"

Бег НИ – 150м - 30"

X 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](mailto: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](mailto:likarenko@ffu.org.ua)

50м бег НИ (25") →

Х 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)

Х2

Серия 2:

40м

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

Х4

Серия 3:

20м

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

Х6

Общая длительность тренировочного занятия: 67'

### ***Суббота 7/07/2018***

Отдых или пассивное восстановление

### ***Воскресенье 8/07/2018***

Арбитры

Тест YO-YO

Муж.        16.4

Жен.        14.8

Ассистенты

Тест ARIET

Муж.        14-6

Жен.        13.5-8

Общая длительность тренировочного занятия: 52'

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)

**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**

Интервальный бег

Серия 1:

Бег ВИ – 75м -30"

Бег НИ – 75м - 30"

X 20

Восстановление – 3"

Серия 2:

Бег ВИ – 75м -30"

Бег НИ – 75м - 30"

X 20

Общая длительность тренировочного занятия: 63'.

**Четверг 12/07/2018**

Отдых или пассивное восстановление

**Пятница 13/07/2018**

**Тр. № 18**

Спринт:

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 1:

40м

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

X6

Восстановление – 3"

Серия 2:

40м

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

X6

Общая длительность тренировочного занятия: 54'

### ***Суббота 14/07/2018***

Отдых или пассивное восстановление

### ***Воскресенье 15/07/2018***

**Тр. № 19**

2` - бег СИ 70% ЧСС

2` - бег ВИ 80% ЧСС

2` - бег НИ 60% ЧСС

X5

Общая длительность тренировочного занятия: 60'

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)

16/07/2018 — 22/07/2018

**Понедельник 16/07/2018**

Тр. № 20

\*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 17/07/2018**

Отдых или пассивное восстановление

**Среда 18/07/2018**

Отдых или пассивное восстановление

**Четверг 19/07/2018**

**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](mailto:likarenko@ffu.org.ua)

**Пятница 6/07/2018**

Отдых или пассивное восстановление

**Суббота 7/07/2018**

Отдых или пассивное восстановление

**Воскресенье 8/07/2018**

Отдых или пассивное восстановление