



Департамент судейства и инспектирования РФС
Еженедельный тренировочный план

Тренировочная неделя с 09 по 15 января.

Пн 09.01

1. 5 мин легкий бег до 70% ЧСС_{max} (+/-1км).
2. 20 мин специально беговые упр + ускорения + динамический стретчинг + рывки.
3. 15 мин ОФП (сила, профилактика травматизма).
4. Высокая интенсивность:
Переменный бег 1 мин на 90% ЧСС_{max}, через 30 сек трусцой, 16 повторений.
5. 5 мин заминка.
6. 10 мин статический стретчинг.

Всего: 79 мин.

Вт 10.01 Отдых.

Ср 11.01

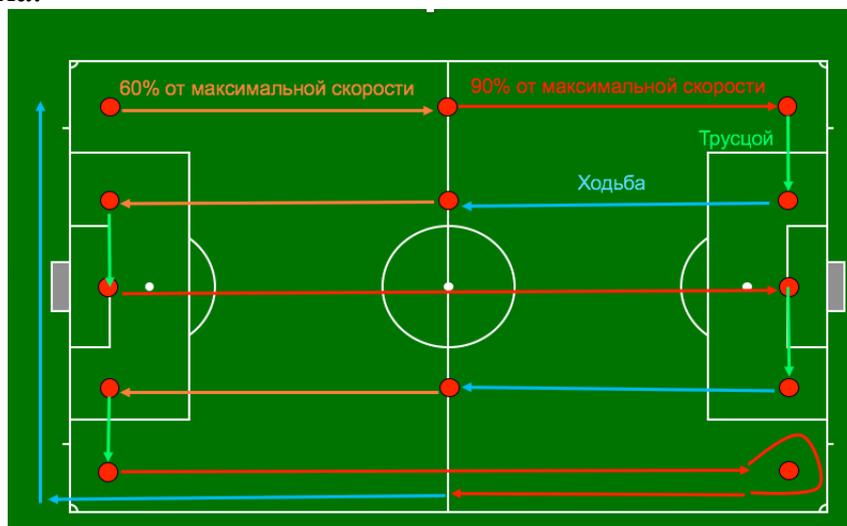
1. 5 мин легкий бег до 70% ЧСС_{max} (+/-1км).
2. 20 мин специально беговые упр + ускорения + динамический стретчинг + рывки.
3. 15 мин ОФП (сила, профилактика травматизма).
4. Скоростная выносливость:

1-я серия:

3 полных круга без остановки.

Один полный круг занимает +/- 4 мин. Интенсивность основана на % от максимальной скорости, а не на % от ЧСС_{max}.

4 мин отдыха.



2-я серия:



Департамент судейства и инспектирования РФС Еженедельный тренировочный план

3 полных круга без остановки.

5. 5 мин заминка.
6. 10 мин статический стретчинг.

Всего: 83 мин.

Чт 12.01 Отдых.

Пт 13.01

1. 20 мин бег трусцой, специально беговые упр + ускорения + динамический стретчинг + рывки.
2. Скорость:

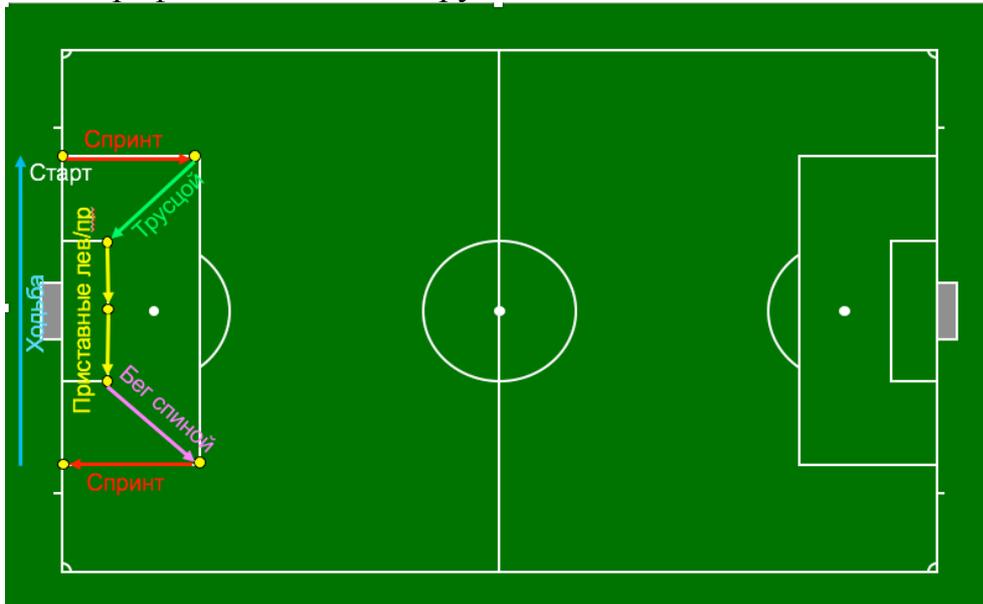
1-я серия:

рывки в штрафной площади 5 кругов без остановки.

5 мин отдыха

2-я серия:

рывки в штрафной площади 5 кругов без остановки.



3. Высокая интенсивность:

Данное упражнение следует выполнить в случае если у Вас нет назначений на выходные! Оно довольно трудное.

1-я серия:

Yo-Yo тест, начать с уровня 15, затем пробежать 16 и 17 полностью.

2 мин отдыха.



Департамент судейства и инспектирования РФС Еженедельный тренировочный план

2-я серия:

16 и 17 уровень.

2 мин отдыха.

3-я серия:

16 уровень.

Постарайтесь выполнять повороты с разных ног, для того чтобы иметь альтернативу во время теста.

4. 5 мин заминка.
5. 10 мин статический стретчинг.

Всего: 76 мин.

С6 14.01 Отдых.

Вс 15.01 Судейство матчей.

Если у вас выходные без назначений, используйте свое свободное время для дополнительного восстановления или для работы над слабыми сторонами вашей физической подготовки, например, аэробная выносливость, сила, профилактики травматизма,...

Кроме того, в качестве альтернативы, вы можете также поиграть в бадминтон, футбол, теннис.



Департамент судейства и инспектирования РФС

Еженедельный тренировочный план

Тренировочная неделя с 16 по 22 января.

Пн 16.01

1. 5 мин легкий бег до 70% ЧСС_{max} (+/-1км).
2. 20 мин специально беговые упр + ускорения + динамический стретчинг + рывки.
3. 15 мин ОФП (сила, профилактика травматизма).
4. Скоростная выносливость:

1-я серия:

Переменный бег 30 сек на 90% ЧСС_{max} , через 15 сек трусцой, 14 повторений.

2 мин отдыха.

2-я серия:

Переменный бег 30 сек на 90% ЧСС_{max} , через 15 сек трусцой, 14 повторений.

5. 5 мин заминка.
6. 10 мин статический стретчинг.

Всего: 80 мин.

Вт 17.01 Отдых.

Ср 18.01

1. 5 мин легкий бег до 70% ЧСС_{max} (+/-1км).
2. 20 мин специально беговые упр + ускорения + динамический стретчинг + рывки.
3. 15 мин ОФП (сила, профилактика травматизма).
4. Скорость на длинных отрезках:

1-я серия:

Рывок от линии ворот до средней линии поля (+/- 7 сек), затем 50 сек активного восстановления, бег трусцой назад – 8 повторений.

Бег трусцой 1 круг вокруг поля (Бег трусцой +/- 2 мин).

2-я серия:

Рывок от линии ворот до противоположной штрафной площади (+/- 11 сек), затем 70 сек активного восстановления, бег трусцой назад – 4 повторения.

Бег трусцой 1 круг вокруг поля (Бег трусцой +/- 2 мин).

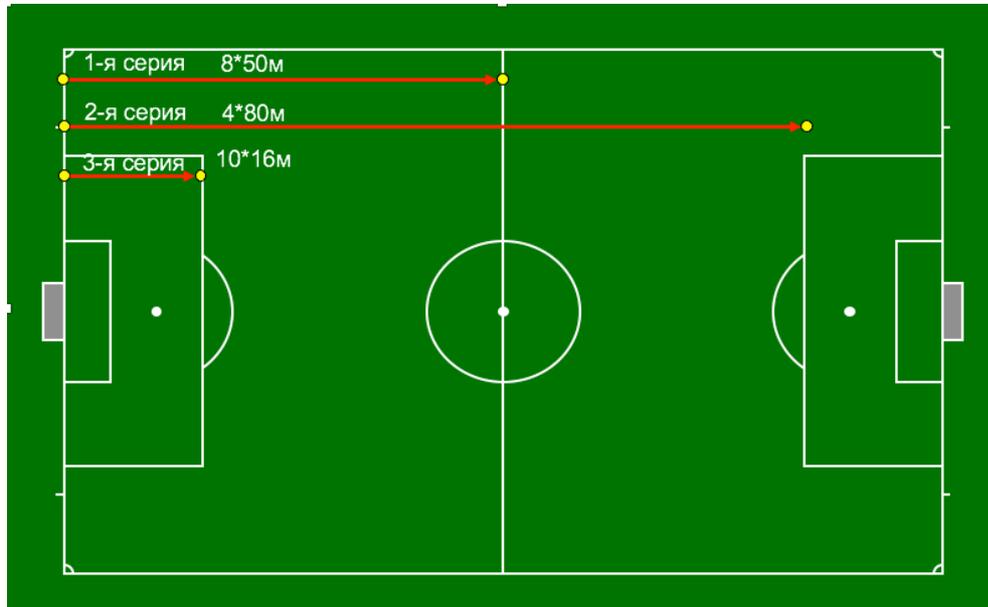


Департамент судейства и инспектирования РФС
Еженедельный тренировочный план

3-я серия:

Рывок от линии ворот до конца штрафной площади (+/- 3 сек), затем 20 сек активного восстановления, бег трусцой назад – 10 повторений.

Бег трусцой 1 круг вокруг поля (Бег трусцой +/- 2 мин).



7. 5 мин заминка.
8. 10 мин статический стретчинг.

Всего: 82 мин.

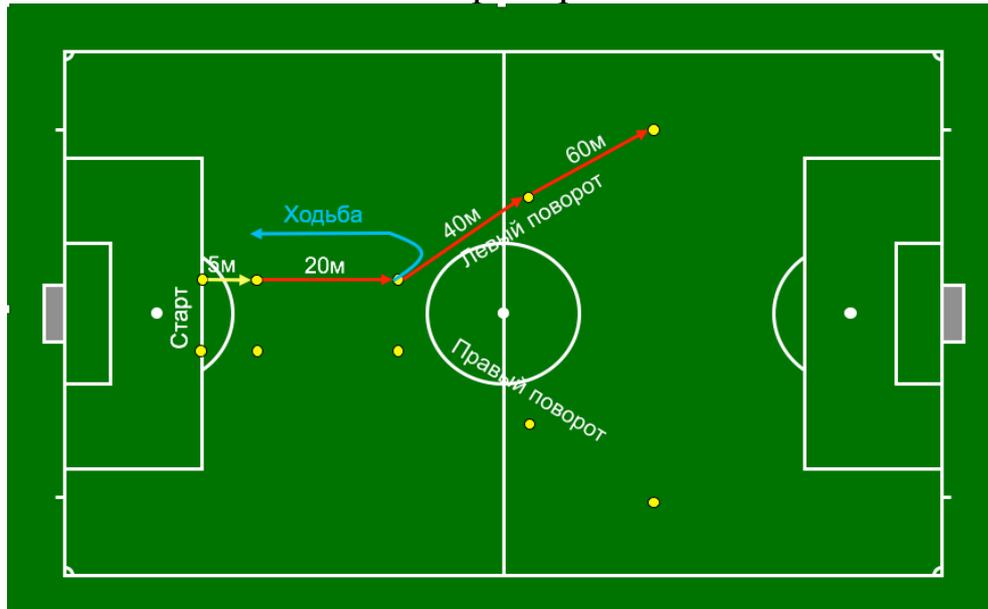
Чт 19.01 Отдых.

Пт 20.01

1. 20 мин бег трусцой, специально беговые упр + ускорения + динамический стретчинг + рывки.
 2. Скорость:
20 м рывок, 20 м ходьба назад, 6 повторений.
2 мин отдыха и стретчинг.
40 м рывок, 40 м ходьба назад, 4 повторения.
(2 повторения с поворотом влево, 2 повторения с поворотом вправо).
- 3 мин отдыха и стретчинг.
- 60 м рывок, 60 м ходьба назад, 2 повторения.
(1 повторение с поворотом влево, 1 повторение с поворотом вправо).



Департамент судейства и инспектирования РФС Еженедельный тренировочный план



3. Высокая интенсивность:

Данное упражнение следует выполнить в случае если у Вас нет назначений на выходные! Оно довольно трудное.



1-я серия:

Челнок 2*50 м (50 м ускорение – поворот – 50 м ускорение) за 20 сек.

20 сек восстановительная ходьба назад (10 м).

10 повторений.

2 мин отдыха.

2-я серия:

Повторить 1-ю серию.

4. 5 мин заминка.

5. 10 мин статический стретчинг.

Всего: 65 мин.

Сб 21.01 Отдых.

Вс 22.01 Судейство матчей.

Если у вас выходные без назначений, используйте свое свободное время для дополнительного восстановления или для работы над слабыми сторонами вашей физической подготовки, например, аэробная выносливость, сила, профилактики травматизма,...



Департамент судейства и инспектирования РФС Еженедельный тренировочный план

Кроме того, в качестве альтернативы, вы можете также поиграть в бадминтон, футбол, теннис.



Департамент судейства и инспектирования РФС
Еженедельный тренировочный план

Тренировочная неделя с 23 по 29 января.

Пн 23.01

1. 50 мин восстановительная тренировка.

Всего: 50 мин

Вт 24.01

1. 5 мин легкий бег до 70% ЧСС_{max} (+/-1км).
2. 20 мин специально беговые упр + ускорения + динамический стретчинг + рывки.
3. 15 мин ОФП (сила, профилактика травматизма).
4. Высокая интенсивность:

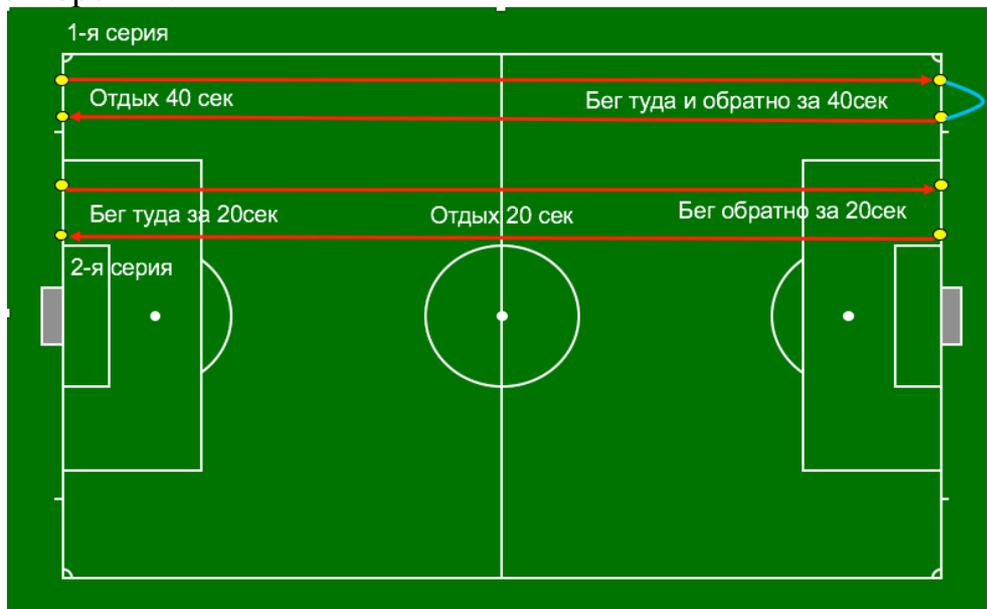
1-я серия:

10 повторений.

2 мин отдыха.

2-я серия:

10 повторений.



5. 5 мин заминка.
6. 10 мин статический стретчинг.

Всего: 79 мин.

Ср 25.01 Отдых.

Чт 26.01

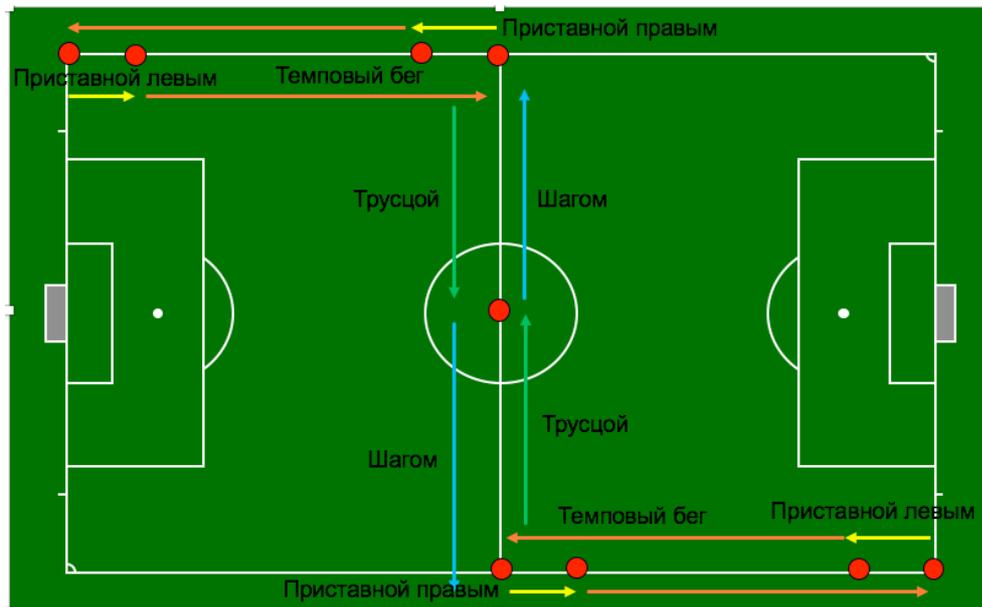
1. 5 мин легкий бег до 70% ЧСС_{max} (+/-1км).



Департамент судейства и инспектирования РФС
Еженедельный тренировочный план

Для ассистентов:

Одна серия – 5 кругов без остановки данного упражнения, что на схеме ниже.



6. 10 мин бег средней интенсивности (80% ЧСС_{max}).
7. 5 мин заминка .
8. 10 мин статический стретчинг.

Всего: 87 мин.

Пт 27.01 Отдых.

Сб 28.01

1. 20 мин бег трусцой, специально беговые упр + ускорения + динамический стретчинг + рывки.
2. Скорость:

1-я серия:

- 11 м рывок, 11 м бег трусцой, ходьба до места старта, 4 повторения.
- 25 м рывок, 25 м бег трусцой, ходьба до места старта, 2 повторения.
- 50 м рывок, 50 м бег трусцой, ходьба до места старта, 1 повторение.

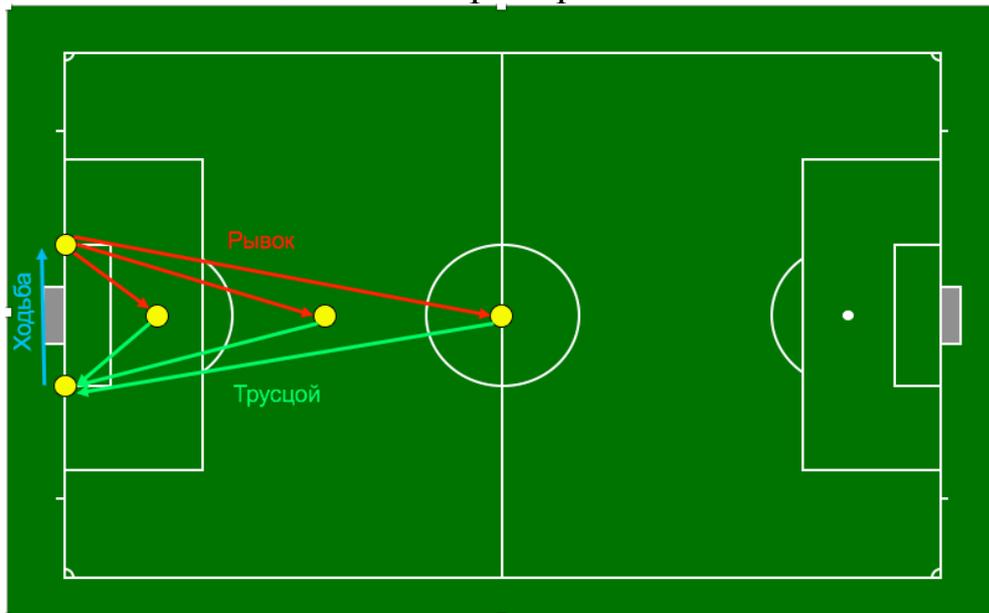
5мин отдыха.

2-я серия:

Повторить 1-ю серию.



Департамент судейства и инспектирования РФС Еженедельный тренировочный план



3. Высокая интенсивность:

Данное упражнение следует выполнять в случае если у Вас нет назначений на выходные! Оно довольно трудное.

1-я серия:

Челнок 2*40 м (40 м бег – поворот – 40 м бег) за 17 сек.

17 сек восстановительная ходьба (40 м).

10 повторений.



2 мин отдыха.

2-я серия:

Челнок 4*20 м (20 м бег – поворот – 20 м бег и т.д.) за 19 сек.

19 сек восстановительная ходьба (40 м).

8 повторений.



2 мин отдыха



Департамент судейства и инспектирования РФС Еженедельный тренировочный план

3-я серия:

Челнок 8*10 м (10 м бег – поворот – 10 м бег и т.д.) за 21 сек.

21 сек восстановительная ходьба (40 м).

6 повторений.



4. 5 мин заминка.
5. 10 мин статический стретчинг.

Всего: 71 мин.

Вс 29.01 Судейство матчей.

Если у вас выходные без назначений, используйте свое свободное время для дополнительного восстановления или для работы над слабыми сторонами вашей физической подготовки, например, аэробная выносливость, сила, профилактики травматизма,...

Кроме того, в качестве альтернативы, вы можете также поиграть в бадминтон, футбол, теннис.



Департамент судейства и инспектирования РФС
Еженедельный тренировочный план
Тренировочная неделя с 30 по 05 февраля.

Пн 30.01

1. 50 мин восстановительная тренировка.

Всего: 50 мин.

Вт 31.01

1. 5 мин легкий бег до 70% ЧСС_{max} (+/-1 км).
2. 20 мин специально беговые упр + ускорения + динамический стретчинг + рывки.
3. 15 мин ОФП (сила, профилактика травматизма).
4. Высокая интенсивность:
Арбитры Премьер-Лиги и ФНЛ: Yo-Yo тест до уровня 18,2 включительно.
Арбитры ПФЛ: Yo-Yo тест до уровня 18,4 включительно.
5. 5 мин заминка .
6. 10 мин статический стретчинг.

Всего: 70 мин.

Ср 01.02 Отдых.

Чт 02.02

1. 5 мин легкий бег до 70% ЧСС_{max} (+/-1км).
2. 20 мин специально беговые упр + ускорения + динамический стретчинг + рывки.
3. 15 мин ОФП (сила, профилактика травматизма).
4. Скоростная выносливость:

1-я серия:

5 кругов без остановки.

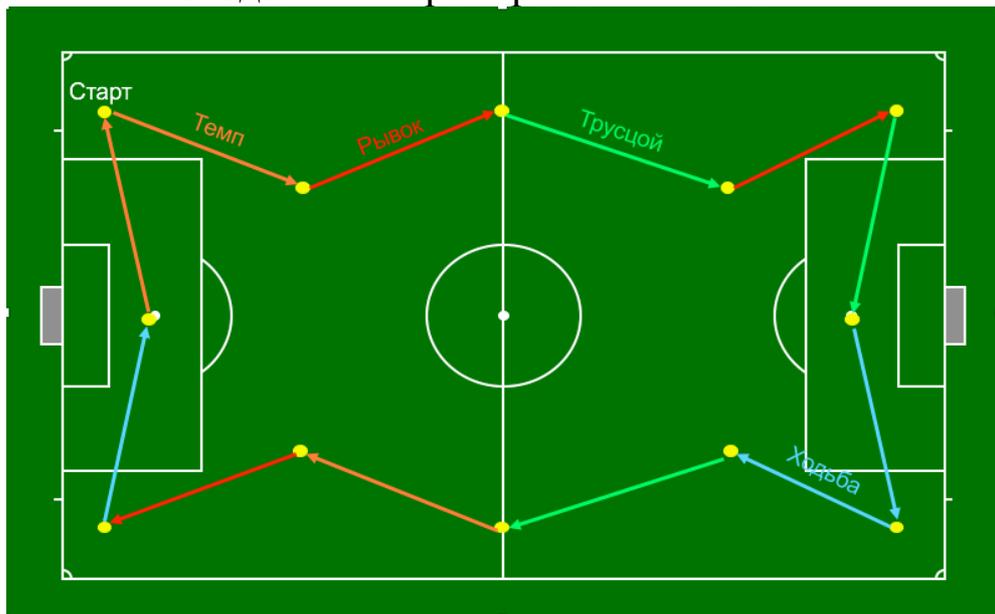
4 мин отдыха

2-я серия:

5 кругов без остановки.



Департамент судейства и инспектирования РФС
Еженедельный тренировочный план



5. 10 мин бег средней интенсивности (80% ЧСС_{max}).
6. 5 мин заминка.
7. 10 мин статический стретчинг.

Всего: 89 мин .

Пт 03.02 Отдых.

Сб 04.05

1. 20 мин бег трусцой, специально беговые упр + ускорения + динамический стретчинг + рывки.
2. Скорость:

1-я серия:

10 м рывок, 10 м ходьба назад, 3 повторения.

20 м рывок, 20 м ходьба назад, 3 повторения

30 м рывок, 30 м ходьба назад, 3 повторения.

(Со сменой направления вправо и влево)

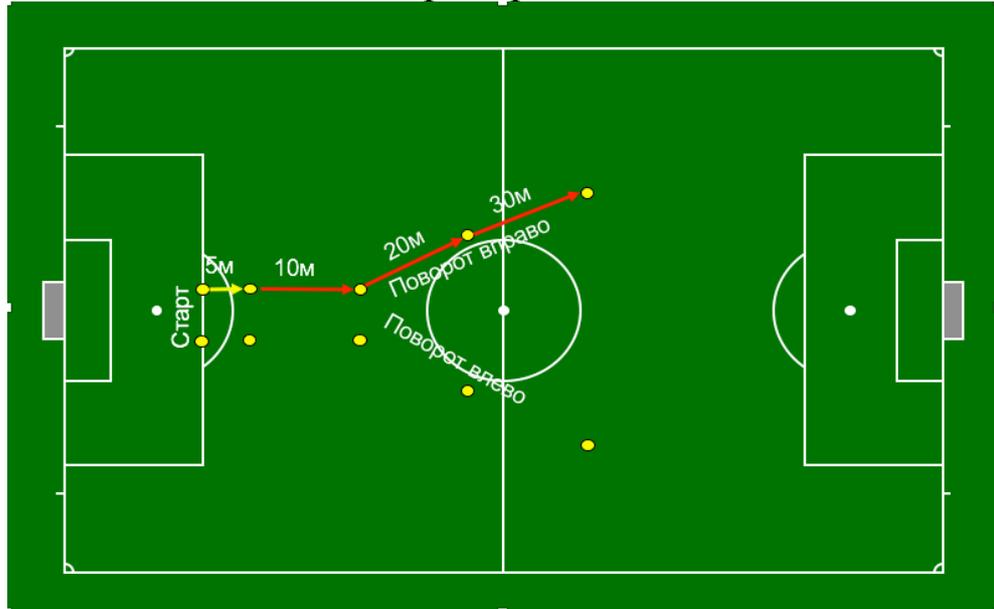
5 мин отдыха, стретчинг.

2-я серия:

Повторить 1-ю серию, но в противоположной последовательности.



Департамент судейства и инспектирования РФС
Еженедельный тренировочный план



3. 5 мин заминка.
4. 10 мин статический стретчинг .

Всего: 50 мин.

Вс 05.02 Судейство матчей.

Если у вас выходные без назначений, используйте свое свободное время для дополнительного восстановления или для работы над слабыми сторонами вашей физической подготовки, например, аэробная выносливость, сила, профилактики травматизма,...

Кроме того, в качестве альтернативы, вы можете также поиграть в бадминтон, футбол, теннис.