План тренировок для подготовки арбитров ПФЛ ко второй части сезона 2014/2015 и успешной сдаче теста «Yo-Yo». Часть 1.

**Первая тренировочная неделя.**

**Первый день.**

Легкая тренировка (Фитнесс центр, тренажерный зал.)

**Второй день.**

1. Равномерный кросс - 6км. (ЧСС до 150 уд/мин)
2. Разминка - 15мин. (упражнения для разогрева, стретчинг).
3. Статика - 4упр. по 1 мин.
4. Ускорения на технику бега 2х40м.
5. Специальные беговые упражнения арбитров – 10мин.
6. Забегания по лестнице – 10 раз.
7. Переменный бег 6 по 60м. через 60м. легкого бега.
8. Заминка - 5мин.
9. Стретчинг – 5мин.

**Третий день.**

1. Фартлек – 2км. разминка(ЧСС 140-150), 3км. (500м. темп – 4,30мин на 1км/500м – легкий бег(ЧСС120-140)), 1 км заминка.
2. Стретчинг – 15мин.

**Четвертый день.**

отдых

**Пятый день.**

1. Равномерный кросс 6км. (ЧСС до 150 уд/мин)
2. Разминка - 15мин. (упражнения для разогрева, стретчинг).
3. Ускорения на технику бега 2х40м.
4. Специальные беговые упражнения арбитров – 10мин.
5. ОФП – 20мин.
6. Заминка – 5мин.
7. Стретчинг – 5мин.

**Шестой день.**

1. Равномерный кросс 8-10км. (ЧСС до 150уд.)
2. Разминка - 15мин. (упражнения для разогрева, стретчинг).
3. Специальные беговые упражнения арбитров – 10мин
4. Ускорения на технику бега – 2 по 40м.
5. Забегания по лестнице – 10 раз.
6. ОФП – 10мин.
7. Пресс, спина, косые мышцы живота – по 2 серии до усталости.
8. Заминка – 5мин.
9. Стретчинг – 10мин.

**Седьмой день.**

Отдых

**Вторая тренировочная неделя.**

**Первый день.**

1. Легкий бег – 10мин. (ЧСС до 70% от max).
2. Разминка – 15мин. (упражнения для разогрева, стретчинг).
3. Статика – 4упр. По 1мин.
4. Специальные беговые упражнения арбитров – 10мин.
5. Ускорения на технику бега - 2 по 40м.
6. Забегания по лестнице – 10 раз.
7. Переменный бег – 10 по 100м. через 100м. легкого бега, в темпе Fifa теста.
8. Заминка – 5 мин.
9. Стретчинг – 5 мин.

**Второй день.**

1. Равномерный кросс 8 км (по 5,30мин на 1км)
2. Стретчинг – 15 мин.

**Третий день.**

1. Легкий бег – 10мин. (ЧСС до 70% от max).
2. Разминка - 15мин. (упражнения для разогрева, стретчинг).
3. Статика - 4упр. по 1 мин.
4. Ускорения на технику бега 2х40м.
5. ОФП – 40мин.
6. Заминка – 5мин.
7. Стретчинг – 5мин.

**Четвертый день.**

Отдых

**Пятый день.**

1. Фартлек – 1км разминка (ЧСС 140-150), 4 км (500м темп - 4.30мин на 1км / 500м - легкий бег (ЧСС 120-140)), 1км заминка (ЧСС 140-150).
2. Стретчинг – 15мин.

**Шестой день.**

1. Равномерный кросс 8-10км. (ЧСС до 150уд.)
2. Разминка - 15мин. (упражнения для разогрева, стретчинг).
3. Специальные беговые упражнения арбитров – 10мин
4. Ускорения на технику бега – 2 по 40м.
5. Забегания по лестнице – 10 раз.
6. ОФП – 10мин.
7. Пресс, спина, косые мышцы живота – по 2 серии до усталости.
8. Заминка – 5мин.
9. Стретчинг – 10мин.

**Седьмой день.**

**Отдых**

**Третья тренировочная неделя.**

**Первый день.**

1. Легкий бег – 10мин. (ЧСС до 70% от max).
2. Разминка – 15мин. (упражнения для разогрева, стретчинг).
3. Статика – 4упр. По 1мин.
4. Специальные беговые упражнения арбитров – 10мин.
5. Ускорения на технику бега - 2 по 40м.
6. Забегания по лестнице – 10 раз.
7. Переменный бег – 8 по 150м. через 150м. легкого бега, в темпе Fifa теста.
8. Заминка – 5 мин.
9. Стретчинг – 5 мин.

**Второй день.**

1. Равномерный кросс 6 км (по 5,00 мин на 1км)
2. Стретчинг – 15мин.

**Третий день.**

1. Легкий бег – 10мин. (ЧСС до 70% от max).
2. Разминка - 15мин. (упражнения для разогрева, стретчинг).
3. Статика - 4упр. по 1 мин.
4. Ускорения на технику бега 2х40м.
5. ОФП – 40мин.
6. Заминка – 5мин.
7. Стретчинг – 5мин.

**Четвертый день.**

Отдых

**Пятый день.**

1. Легкий бег – 10мин. (ЧСС до 70% от max).
2. Разминка – 15мин. (упражнения для разогрева, стретчинг)
3. Специальные беговые упражнения арбитров – 10мин.
4. Ускорения на технику бега – 2 по 40м.
5. Переменный бег 200м. через 200м. легкого бега х 10раз (45сек/трусца ЧСС 140)
6. Заминка – 5мин.
7. Стретчинг – 5мин.

**Шестой день.**

1. Равномерный кросс 8-10км. (ЧСС до 150уд.)
2. Разминка - 15мин. (упражнения для разогрева, стретчинг).
3. Специальные беговые упражнения арбитров – 10мин
4. Ускорения на технику бега – 2 по 40м.
5. Забегания по лестнице – 10 раз.
6. ОФП – 10мин.
7. Пресс, спина, косые мышцы живота – по 2 серии до усталости.
8. Заминка – 5мин.
9. Стретчинг – 10мин.

**Седьмой день.**

Отдых

**Четвертая тренировочная неделя.**

**Первый день.**

1. Легкий бег – 10мин. (ЧСС до 70% от max).
2. Разминка – 15мин. (упражнения для разогрева, стретчинг).
3. Статика – 4упр. По 1мин.
4. Специальные беговые упражнения арбитров – 10мин.
5. Ускорения на технику бега - 2 по 40м.
6. Забегания по лестнице – 10 раз.
7. Переменный бег – 6 по 40м.(6,2-6,4сек.) через 40м. легкого бега
8. Заминка – 5 мин.
9. Стретчинг – 5 мин.

**Второй день.**

1. Легкий бег – 10мин. (ЧСС до 70% от max).
2. Разминка – 15мин. (упражнения для разогрева, стретчинг).
3. Специальные беговые упражнения арбитров – 10мин.
4. Ускорения на технику бега - 2 по 40м.
5. Переменный бег 1я серия -3км. (4,40мин. на км.), 2я серия - 2 км. (4,30мин. на км.), 3я серия - 1км.(4,20мин.) Отдых между сериями - легкий бег или ходьба до восстановления пульса 120-140 уд/мин.
6. Заминка – 5мин.
7. Стретчинг – 5 мин.

**Третий день.**

1. Легкий бег – 10мин. (ЧСС до 70% от max).
2. Разминка - 15мин. (упражнения для разогрева, стретчинг).
3. Статика - 4упр. по 1 мин.
4. Ускорения на технику бега 2х40м.
5. ОФП – 40мин.
6. Заминка – 5мин.
7. Стретчинг – 5мин.

**Четвертый день.**

Отдых

**Пятый день.**

1. Легкий бег – 10мин. (ЧСС до 70% от max).
2. Разминка – 15мин. (упражнения для разогрева, стретчинг).
3. Специальные беговые упражнения арбитров – 10мин.
4. Ускорения на технику бега - 2 по 40м.
5. Переменный бег 200м. через 200м. легкого бега х 14 раз (45сек/трусца ЧСС 140)
6. Заминка – 5мин.
7. Стретчинг – 5мин.

**Шестой день.**

1. Равномерный кросс 8-10км. (ЧСС до 150уд.)
2. Разминка - 15мин. (упражнения для разогрева, стретчинг).
3. Специальные беговые упражнения арбитров – 10мин
4. Ускорения на технику бега – 2 по 40м.
5. Прыжковая работа – 20мин.
6. ОФП – 10мин.
7. Пресс, спина, косые мышцы живота – по 2 серии до усталости.
8. Заминка – 5мин.
9. Стретчинг – 10мин.

**Седьмой день.**

Отдых