

 Департамент судейства и инспектирования РФС

 Еженедельный тренировочный план

**Тренировочная неделя с 4 по 10 декабря.**

 **4.12.17 понедельник**

* 5 мин легкий бег до 70% ЧССmax (+/-1км).
* 20 мин специально беговые упр + ускорения + динамический стретчинг +

рывки.

* Средняя интенсивность:

 2 Серии. Отдых между сериями 3 минуты

Бег: 150м - 100м -50м (отдых между ускорениями 30 секунд).

 50м - 100м 150м (отдых между ускорениями 30 секунд).

* 5 минут заминки
* 10 минут стретчинг

**5.12.17 вторник**

* Отдых

**6.12.17 среда**

* Кросс 40 минут (75-85% от ЧСС макс)
* Стретчинг 15-20 минут
* 15 мин ОФП (сила, профилактика травматизма).

**7.12.17 четверг**

* Отдых

**8.12.17 пятница**

* 5 мин легкий бег до 70% ЧССmax (+/-1км).
* 20 мин специально беговые упр + ускорения + динамический стретчинг +

рывки.

* Тренировка средней интенсивности.

 30 минут бег 70% HR max , с использованием 10-12 свободных ускорений

 (к примеру: 5-6x50м, 5-6 x 100 м.)

**9.12.17 суббота**

* Активный отдых

**10.12.17 воскресенье**

* Отдых

**Тренировочная неделя с 11 по 17 декабря. (Переходный период.)**

**11.12.17 понедельник**

* 5 мин легкий бег до 70% ЧССmax (+/-1км).
* 20 мин специально беговые упр + ускорения + динамический стретчинг +

рывки.

**12.12.17 вторник**

* Активный отдых

**13.12.17 среда**

* Кросс 30 минут
* Стретчинг 15 минут

**14.12.17 четверг**

* Активный отдых

 **15.12.17 пятница**

* Активный отдых

**16.12.17 суббота**

* 5 мин легкий бег до 70% ЧССmax (+/-1км).
* 20 мин специально беговые упр + ускорения + динамический стретчинг +

рывки.

* 20 минут ОФП (Сила)

**17.12.17 воскресенье**

* Активный отдых

** Тренировочная неделя с 18 по 24 декабря. (Переходный период.)**

**18.12.17 понедельник**

* 5 мин легкий бег до 70% ЧССmax (+/-1км).
* 20 мин специально беговые упр + ускорения + динамический стретчинг +

рывки.

* 20 минут ОФП (сила)

**19.12.17 вторник**

* Отдых

**20.12.17 среда**

* Фартлег 30 минут .100м ускорение 100м легко (сделать 5 ускорений по 200 метров (75%-85% от ЧСС макс)
* Стретчинг, гибкость, СБУ

**21.12.17 четверг**

* Активный отдых

**22.12.17 пятница**

* Активный отдых

**23.12.17 суббота**

* 5 мин легкий бег до 70% ЧССmax (+/-1км).
* 20 мин специально беговые упр + ускорения + динамический стретчинг +

рывки.

* 20 минут ОФП (сила)

**24.12.17 воскресенье**

Отдых

** Тренировочная неделя с 25 по 31 декабря. (Переходный период.)**

**25.12.17 понедельник**

* 5 мин легкий бег до 70% ЧССmax (+/-1км).
* 20 мин специально беговые упр + ускорения + динамический стретчинг +

рывки.

* 15 мин ОФП (сила, профилактика травматизма).

**26.12.17 вторник**

Отдых

**27.12.17 среда**

* Кросс 20 минут
* Стретчинг 15-25 минут
* 15 мин ОФП (сила, профилактика травматизма).

**28.12.17 четверг**

* Активный отдых

**29.12.17 пятница**

* Активный отдых

**30.12.17 суббота**

* 5 мин легкий бег до 70% ЧССmax (+/-1км).
* 20 мин специально беговые упр + ускорения + динамический стретчинг +

рывки.

* 15 мин ОФП (сила, профилактика травматизма).

**31.12.17 воскресенье**

* Отдых