

Департамент судейства и инспектирования РФС

Еженедельный тренировочный план

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

**4.12.17 понедельник**

* Кросс 40 минут (75% от ЧСС макс.)
* Стетчинг 25 минут
* 15 мин ОФП (сила, профилактика травматизма).

**5.12.17 вторник**

* Отдых

**6.12.17 среда**

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

рывки.

* Ускорения:

1 серия 5 x 20 м спринт, 20 м ходьбы (отдых 1’)

2 серия 3 x 30 м спринт, 30 м ходьбы (отдых 1’30”)

3 серия 2 x 40 м спринт, 40 м ходьбы (отдых 2’)

4 серия 1 x 50 м спринт

между сериями отдых 3’

* Заминка 5 минут
* 10 минут стретчинг

**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.

* 2 подхода х 5 кругов без остановки данного упражнения, что на схеме

ниже.(отдых между подходами 3 минуты).

****

**9.12.17 суббота**

* Отдых

**10.12.17 воскресенье**

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.

** 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