 Департамент судейства и инспектирования РФС

 Еженедельный тренировочный план

 **1.11.17 среда**

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

рывки.

* 15 мин ОФП (сила, профилактика травматизма)
* 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.



* 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.

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.

* 5 мин заминка.
* 10 мин статический стретчинг.

**2.11.17 четверг**

* Отдых

**3.11.17 пятница**

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

**4.11.17 суббота**

* Отдых

**5.11.17 воскресенье**

* 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.

**6.11.17 понедельник**

* 50 минут восстановительная тренировка

**7.11.17 вторник**

* Отдых

**8.11.17 среда**

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

рывки.

* 15 мин ОФП (сила, профилактика травматизма).
* 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.

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).



* 5 мин заминка.
* 10 мин статический стретчинг.

**9.11.17 четверг**

* Отдых

**10.11.17 пятница**

* Кросс 30 минут
* Стретчинг 15-25 минут
* 15 мин ОФП (сила, профилактика травматизма).

**11.11.17 суббота**

* Отдых

**12.11.17 воскресенье**

* 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.

**13.11.17 понедельник**

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

рывки.

* 15 мин ОФП (сила, профилактика травматизма).
* Скоростная выносливость:

1-я серия:

Переменный бег 30 сек на 90% ЧССmax , через 15 сек трусцой, 14

повторений.

2 мин отдыха.

2-я серия:

Переменный бег 30 сек на 90% ЧССmax , через 15 сек трусцой, 14

повторений.

* 5 мин заминка.
* 10 мин статический стретчинг.

**14.11.17 вторник**

Отдых

**15.11.17 среда**

* Фартлег 40 минут .100м ускорение 100м легко (сделать 5 ускорений по 200 метров (75%-85% от ЧСС макс)
* Стретчинг, гибкость, СБУ
* Упражнение на пресс, спину, руки 3 серия до усталости

**16.11.17 четверг**

* Отдых

**17.11.17 пятница**

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

рывки.

* 15 мин ОФП (сила, профилактика травматизма).
* 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 ЧССmax. (4 мин отдыха)

****

* 2-я серия:

3 полных круга без остановки.

* 5 мин заминка.
* 10 мин статический стретчинг.

**18.11.17 суббота**

Отдых

**19.11.17 воскресенье**

* 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.

**20.11.17 понедельник**

* 50 минут восстановительная тренировка

**21.11.17 вторник**

Отдых

**22.11.17 среда**

* 20 мин бег трусцой, специально беговые упр + ускорения + динамический

стретчинг + рывки.

* 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.



* 5 мин заминка.
* 10 мин статический стретчинг

**23.11.17 четверг**

Отдых

**24.11.17 пятница**

* Кросс 30 минут
* Стретчинг 15-25 минут
* 15 мин ОФП (сила, профилактика травматизма).

**25.11.17 суббота**

Отдых

**26.11.17 воскресенье**

* 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.

**27.11.17 понедельник**

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

рывки.

* 15 мин ОФП (сила, профилактика травматизма).
* 4. Скоростная выносливость:

1-я серия:

5 кругов без остановки.

4 мин отдыха

2-я серия:

5 кругов без остановки.



* 10 мин бег средней интенсивности (80% ЧССmax).
* 5 мин заминка.
* 10 мин статический стретчинг.

**28.11.17 вторник**

* Отдых

**29.11.17 среда**

* Фартлег 40 минут .100м ускорение 100м легко (сделать 5 ускорений по 200 метров (75%-85% от ЧСС макс)
* Стретчинг, гибкость, СБУ
* Упражнение на пресс, спину, руки 3 серия до усталости

**30.11.17 четверг**

* Отдых

**Департамент судейства и инспектирования РФС**

**Тренер по физической подготовке**

**Чеканов Сергей Сергеевич**

**+79996531945**