 Департамент судейства и инспектирования РФС

 Еженедельный тренировочный план

 **Тренировочная неделя с 1 по 7 января.**

**1.01.18 понедельник**

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

рывки.

* Спринты

 6-8 кругов 150/50 ходьба (32-35") 60-70% от максимума

* Заминка 5 минут
* Стретчинг 10 минут

**2.01.18 вторник**

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

рывки.

* Спринты

 5х20 м/20 м ходьба (3-4 мин отдых) 90% от максимума

 5х40 м/40 м ходьба (3-4 мин отдых) 90% от максимума

5х60 м/60 м ходьба (3-4 мин отдых) 90% от максимума

 5х80 м/80 м ходьба (3-4 мин отдых) 90% от максимума

* Упражнения

Выпады 2х15р

 Бег с ноги на ногу «кенгуру» 2х15р

Стопа 2х50р

**3.01.18 среда**

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

рывки.

* Средняя интенсивность

1000м+800+600+400+200+100/200м.ход (4'15"+3'15"+2'15"+1'30"+37"+16") 60-70% от максимума

* ОФП 10 минут
* Заминка 5 минут
* Стретчинг 10 минут



**4.01.18 четверг**

* Активный отдых (Бассейн 40-50 минут, Игры)

**5.01.18 пятница**

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

рывки.

* Основная работа

200 м/50 м трусцой+50 м/100 м ходьба 6-8кругов (бежать свободно, 60-70% от максимума)

**6.01.18 суббота**

Тренажерный зал.

* Легкий бег 10 минут
* Стретчинг 15 минут

**Силовые упражнения.**

* а)ягодица - присед со штангой
* б)бицепс бедра- Упр. с резиной или тренажер
* в) верх спины -тяга резины сидя к животу или тяга на тренажере
* г)грудь- жим лежа со штангой
* д)плечи -жим штанги сидя вверх или тренажер
* е)трапеции- подъем гантелей (10кг) на прямых руках за счет трапеций
* ж)бицепс- подъем штанги (грифа) стоя или тренажер
* з) низ спины - подъем туловища вверх в тренажере лежа лицом вниз
* и)икры- подъем на носки со штангой на тренажере (медленно)
* к)предплечья- сгибания и разгибания кистей рук со штангой с упором в скамью
* л)пресс- скручивания (2упр. верх и низ пресса)

**Каждое упражнение 15-30 повторений два подхода.**

**7.01.18 воскресенье**

* Отдых

****

 **Тренировочная неделя с 8 по 14 января.**

**8.01.18 понедельник**

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

рывки.

* Ускорения 8-10 x 80-100 м (80-85% от максимума) отдых ходьба до места старта
* Заминка 5 минут
* Стретчинг 10 минут

**9.01.18 вторник**

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

рывки.

* Тренировка средней интенсивности.

30’ бег 70%, с использованием 10-12 свободных ускорений (к примеру: 5-6 x 50

м, 5-6 x 100 м.)

**10.01.18 среда**

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

рывки.

* Спринт

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’

* ОФП 15 минут
* Заминка 5 минут
* Стретчинг 10 минут

**11.01.18 четверг**

* Активный отдых (Бассейн 40-50 минут, Игры)

**12.01.18 пятница**

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

рывки.

* Силовая тренировка

Скачки (прыжки на одной ноге) на скорость 3 раза на правой ноге, и 3 раза на левой ноге x 30 м. (отдых ходьба пешком до места старта)



Развитие абсолютной скорости. Спринт с 10 метров динамического старта (бег с ходу)

1 серия

5 x 30 м + 10 м динамического старта (старт с 40 м в максимальном режиме),

между повторениями отдых 2’

После первой серии растяжка 5’

2 серия

4 x 40 м + 10 м динамического старта (старт с 50 м в максимальном режиме) между повторениями отдых 2’30”

* ОФП 15 минут
* Заминка 5 минут
* Стретчинг 10 минут

**13.01.18 суббота**

Тренажерный зал.

* Легкий бег 10 минут
* Стретчинг 15 минут

**Силовые упражнения.**

* а)ягодица - присед со штангой
* б)бицепс бедра- Упр. с резиной или тренажер
* в) верх спины -тяга резины сидя к животу или тяга на тренажере
* г)грудь- жим лежа со штангой
* д)плечи -жим штанги сидя вверх или тренажер
* е)трапеции- подъем гантелей (10кг) на прямых руках за счет трапеций
* ж)бицепс- подъем штанги (грифа) стоя или тренажер
* з) низ спины - подъем туловища вверх в тренажере лежа лицом вниз
* и)икры- подъем на носки со штангой на тренажере (медленно)
* к)предплечья- сгибания и разгибания кистей рук со штангой с упором в скамью
* л)пресс- скручивания (2упр. верх и низ пресса)

**Каждое упражнение 15-30 повторений два подхода.**

**14.01.18 воскресенье**

* Отдых

** Тренировочная неделя с 15 по 21 января.**

**15.01.18 понедельник**

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

рывки.

****

* Заминка 5 минут
* Стретчинг 10 минут

**16.01.18 вторник**

* Тренировка средней интенсивности.

40’ бег в 70% HR max , 10 свободных ускорений x 100 м

* Заминка 5 минут
* Стретчинг 15 минут

**17.01.18 среда**

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

рывки.

* Тренировка на развитие скорости.

Ускорение 10 м, бег по инерции с поддержанием скорости 10 м и снова ускорение 10 м

(с попыткой увеличить скорость до максимума) отдых между повторениями 1’

1. серии x 5 повторений, отдых между повторениями 3’

общая дистанция 450 м. работа над скоростью – 300 м.

* Заминка 5 минут
* Стретчинг 10 минут

**18.01.18 четверг**

* Активный отдых (Бассейн 40-50 минут, Игры)

**19.01.18 пятница**

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

рывки.

* Специфическая тренировка на развитие скорости с использованием 5 м динамического

старта и изменением направления бега.

1 серия

4 x 10 м, старт с 5 м бег трусцой, ускорение (после 5 м спринта, менять направления 2 раза

влево и 2 раза вправо) между повторами отдых - 20”

2 серия

4 x 15 м, старт с 5 м приставными шагами, ускорение (после 10 м спринта, менять

направления 2 раза влево и 2 раза вправо) между повторами отдых - 30”

3 серия

4 x 20 м, старт с 5 м бега спиной, ускорение (после 10 м спринта сменить направление и

после пробегания 5 м сменить направление еще раз 2 раза влево и 2 раза вправо) между

повторами отдых 30”

После каждого повторения, возвращаться пешком до старта.

* Заминка 5 минут
* Стретчинг 10 минут

**20.01.18 суббота**

Тренажерный зал.

* Легкий бег 10 минут
* Стретчинг 15 минут

**Силовые упражнения.**

* а)ягодица - присед со штангой
* б)бицепс бедра- Упр. с резиной или тренажер
* в) верх спины -тяга резины сидя к животу или тяга на тренажере
* г)грудь- жим лежа со штангой
* д)плечи -жим штанги сидя вверх или тренажер
* е)трапеции- подъем гантелей (10кг) на прямых руках за счет трапеций
* ж)бицепс- подъем штанги (грифа) стоя или тренажер
* з) низ спины - подъем туловища вверх в тренажере лежа лицом вниз
* и)икры- подъем на носки со штангой на тренажере (медленно)
* к)предплечья- сгибания и разгибания кистей рук со штангой с упором в скамью
* л)пресс- скручивания (2упр. верх и низ пресса)

**Каждое упражнение 15-30 повторений два подхода.**

**21.01.18 воскресенье**

* Отдых

****  **Тренировочная неделя с 22 по 28 января.**

**22.01.18 понедельник**

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

рывки.

* Высокая интенсивность:

Переменный бег 1 мин на 90% ЧССmax, через 30 сек трусцой, 16

повторений.

* 5 мин заминка.
* 10 мин стретчинг.

**23.01.18 вторник**

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

рывки.

* Скорость:

20 м рывок, 20 м ходьба назад, 6 повторений.

2 мин отдыха и стретчинг.

40 м рывок, 40 м ходьба назад, 4 повторения.

3 мин отдыха и стретчинг.

60 м рывок, 60 м ходьба назад, 2 повторения.

* Заминка 5 минут
* Стретчинг 10 минут

**24.01.18 среда**

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

рывки.

* Средняя интенсивность

600+400+200+100/200м.ход (2'15"+1'30"+37"+16") 60-70% от максимума

* ОФП 10 минут
* Заминка 5 минут
* Стретчинг 10 минут

**25.01.18 четверг**

* Активный отдых (Бассейн 40-50 минут, Игры)

**26.01.18 пятница**

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

рывки.

* Беговая перамида: 50м-80м-100м и обратно (80-85% от макс силы, отдых 20с между ускорениями) 2 подхода
* Заминка 5 минут
* Стретчинг 10 минут

**27.01.18 суббота**

Тренажерный зал.

* Легкий бег 10 минут
* Стретчинг 15 минут

**Силовые упражнения.**

* а)ягодица - присед со штангой
* б)бицепс бедра- Упр. с резиной или тренажер
* в) верх спины -тяга резины сидя к животу или тяга на тренажере
* г)грудь- жим лежа со штангой
* д)плечи -жим штанги сидя вверх или тренажер
* е)трапеции- подъем гантелей (10кг) на прямых руках за счет трапеций
* ж)бицепс- подъем штанги (грифа) стоя или тренажер
* з) низ спины - подъем туловища вверх в тренажере лежа лицом вниз
* и)икры- подъем на носки со штангой на тренажере (медленно)
* к)предплечья- сгибания и разгибания кистей рук со штангой с упором в скамью
* л)пресс- скручивания (2упр. верх и низ пресса)

**Каждое упражнение 15-30 повторений два подхода.**

**28.01.18 воскресенье**

* Отдых

** Тренировочная неделя с 29 января по 4 февраля.**

**29.01.18 понедельник**

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

рывки.

* 120 м ускорение/80 м трусцой 6-8 кругов (12-14 ускорений) 60-70% от максимума
* Упражнения ( Пресс 3х30 раз Спина 3х30 раз )
* Заминка 5 мин
* Стретчинг 10 мин

**30.01.18 вторник**

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

рывки.

* Спринты

o 3х30м/30м ходьба (3-4'отдых) 90% от максимума

o 3х40м/40м ходьба (3-4'отдых) 90% от максимума

o 2х50м/50м ходьба (3-4'отдых) 90% от максимума

o 2х60м/60м ходьба (3-4'отдых) 90% от максимума

* Упражнения

Выпады 2х15р ,

Бег с ноги на ногу «кенгуру»2х15р ,

 Стопа 2х50р

* Заминка 5 минут
* Стретчинг 10 минут

**31.01.18 среда**

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

рывки.

* Высокая интенсивность:

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.

**01.02.18 четверг**

* Активный отдых (Бассейн 40-50 минут, Игры)

**02.02.18 пятница**

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

рывки.

* Спринты

3х100м/20" отдых (18-20" бежать) 90% от максимума

 4х100м/15" отдых (18-20" бежать) 90% от максимума

 3х100м/20" отдых (18-20" бежать) 90% от максимума

* Заминка 5 минут
* Стретчинг 10 минут

**03.02.18 суббота**

* Отдых

**04.02.18 воскресенье**

* Отдых

**05.02.18 ; 06.02.18 (ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ДАТА!)**

* Прохождение мед комиссии (участники УТС)

**Департамент судейства и инспектирования РФС**

**Тренер по физической подготовке**

**Чеканов Сергей Сергеевич**

**+79996531945**