Департамент судейства и инспектирования РФС Еженедельный тренировочный план

**Тренировочная неделя с 2 по 8 апреля.**

 **2.04.18 понедельник**

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

рывки.

* 15 мин ОФП (сила, профилактика травматизма).
* Высокая интенсивность:

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

* 5 мин заминка.
* 10 мин статический стретчинг.

**3.04.18 вторник**

* Отдых

**4.04.18 среда**

* 5 мин легкий бег до 70% ЧССmax (+/-1км).
* 20 мин специально беговые упр + ускорения + динамический стретчинг + рывки.
* Скорость: (2 серии)

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

2 серия 4 x 30 м спринт, 30 м ходьбы (отдых 1 минута 30 секунд)

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

4 серия 2 x 50 м спринт

 между сериями отдых 4 минуты

* 5 мин заминка
* 10 мин статический стретчинг.

**5.04.18 четверг**

* Отдых

**6.04.18 пятница**

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

Одна серия – 5 кругов упражнения ниже на схеме. (2 серии по 5 кругов через 4 мин отдыха)



* 15 мин ОФП (сила, профилактика травматизма)
* 5 мин заминка
* 10 мин статический стретчинг

**7.04.18 суббота**

* Отдых

**8.04.18 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.



**Тренировочная неделя с 9 по 15 апреля.**

**9.04.18 понедельник**

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

рывки.

* Фартлег 40 минут .100м ускорение 100м легко (сделать 5 ускорений по 200 метров (75%-85% от ЧСС макс)
* Стретчинг 15 минут
* 15 мин ОФП (сила, профилактика травматизма).
* 5 мин заминка

**10.04.18 вторник**

* Отдых

**11.04.18 среда**

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

рывки.

* Скорость:

5х60м (обратно легкий бег, 85-90% от макс силы) отдых 5 минут.

5х50м (обратно легкий бег, 85-90% от макс силы)

Прыжки с места в яму, приземление на две ноги. (15 прыжков)

* 5 мин заминка
* 10 мин статический стретчинг

**12.04.18 четверг**

* Отдых

**13.04.18 пятница**

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

рывки.

* Скоростная выносливость:

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.

****

* 15 мин ОФП (сила, профилактика травматизма).
* 5 мин заминка
* 10 мин статический стретчинг

**14.04.18 суббота**

* Отдых

**15.04.18 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.

**Тренировочная неделя с 16 по 22 апреля.**

**16.04.18 понедельник**

* Кросс 40 минут
* Стретчинг 15-25 минут

**17.04.18 вторник**

* Отдых

**18.04.18 среда**

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

10х100м через 100м трусцы (80 % от макс силы).

* 15 мин ОФП (сила, профилактика травматизма).
* 5 мин заминка
* 10 мин статический стретчинг

**19.04.18 четверг**

* Отдых

**20.04.18 пятница**

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

600+400+200+100 через 200 метров ходьбы (60-70% от максимума)

* 15 мин ОФП (сила, профилактика травматизма).
* 5 мин заминка
* 10 мин статический стретчинг

**21.04.18 суббота**

* Отдых

**22.04.18 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.

**Тренировочная неделя с 23 по 30 апреля.**

**23.04.18 понедельник**

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

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

5-6x100м.)

* 5 мин заминка
* 10 мин статический стретчинг

**24.04.18 вторник**

* Отдых

**25.04.18 среда**

* 5 мин легкий бег до 70% ЧССmax (+/-1км).
* 20 мин специально беговые упр + ускорения + динамический стретчинг + рывки.
* Скорость:
* 75м через 25 м (6-8 кругов, 90% от максимума.)
* 15 мин ОФП (сила, профилактика травматизма).
* 5 мин заминка
* 10 мин статический стретчинг

**26.04.18 четверг**

* Отдых

**27.04.18 пятница**

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

150м через 50м ходьбы 8-10 повторений (80 -85% от макс силы)

* 15 мин ОФП (сила, профилактика травматизма).
* 5 мин заминка
* 10 мин статический стретчинг

**28.04.18 суббота**

* Отдых

**29.04.18 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.

**30.04.18 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.

* 15 мин ОФП (сила, профилактика травматизма).
* 5 мин заминка.
* 10 мин статический стретчинг.