Департамент судейства и инспектирования РФС

 Еженедельный тренировочный план

**Тренировочная неделя с 1 по 3 июня.**

 **1.06.18 пятница**

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

100м через 100м ходьбы 8-10 повторений (80 -85% от макс силы)

* 5 мин заминка
* 10 мин статический стретчинг

**2.06.18 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 один подход.**

* + 1. **воскресенье**
* 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 4 по 10 июня.**

**4.06.18 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

**5.06.18 вторник**

* Отдых

**6.06.18 среда**

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

рывки.

* Спринты

 5х30м/30м ходьба (3-4'отдых) 90% от максимума

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

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

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

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

**7.06.18 четверг**

* Отдых

**8.06.18 пятница**

* 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

**9.06.18 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 один подход.**

**10.06.18 воскресенье**

* 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 июня.**

**11.06.18 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.

**12.06.18 вторник**

* Отдых

**13.06.18 среда**

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

рывки.

* Скоростная выносливость:

5м трусца: 20м бег(90%): 5м трусца

 5м трусца: 20м бег(90%): 5м трусца

1 подход: 10 минут (туда, обратно без остановки)

2 подход: 8 минут

* Заминка 5 минут
* Стретчинг 10 минут

**14.06.18 четверг**

* Отдых

**15.06.18 пятница**

* 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

**16.06.18 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 один подход.**

**17.06.18 воскресенье**

* 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 18 по 24 июня.**

**18.06.18 понедельник**

* 40 минут кросс (75% от Макс ЧСС)
* 20 мин специально беговые упр + ускорения + динамический стретчинг + рывки.
* Заминка 5 минут

**19.06.18 вторник**

* Отдых

**20.06.18 среда**

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

Линия разворот Старт/Финиш

**Set 1:**

- 2 x 40 m (40 m-turn-40 m) in 17” (2 x 40 m) x 10 повторений 2 x 5 m

- 17” **восстановительная ходьба** (10 m)

- 10 **посторений**

 - 2’ **мин между отдыха** 80 m high speed run (17”) 10 m

 Ходьба(17”)

**Set 2:**

4 x 20 m (20 m-turn-20 m-turn-20 m-turn-20 m) in 19”

- 19” **восстановительная ходьба** (10 m)

- 8 **повторений**

- **2’ мин отдыха**

 (4 x 20 m) x 8 повторений 2 x 5 m

 80 m high speed 10м

 ходьба(21”)

 run (19”)

**21.06.18 четверг**

* Отдых

**22.06.18 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

**23.06.18 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 один подход.**

**24.06.18 воскресенье**

* 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 25 по 30 июня.**

**25.06.18 понедельник**

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

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

5-6x100м.)

* 5 мин заминка
* 10 мин статический стретчинг

**26.06.18 вторник**

* Отдых

**27.06.18 среда**

* 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

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

**28.06.18 четверг**

* Отдых

**29.06.18 пятница**

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

рывки.

* Средняя интенсивность:

Беговая перамида: 50м-80м-100м и обратно (70-75% от макс силы, отдых 20с между ускорениями) 2 подхода

* Заминка 5 минут
* Стретчинг 10 минут

**30.06.18 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 один подход.**