

Затверджено

Директор КП "МФК "Кристал Херсон" ХМР

_____ Сергій ШЕВЦОВ

Графік (індивідуальна програма) навчально-тренувальних зборів для спортсменів-професіоналів з футболу на квітень 2020 року (в умовах дії карантинних заходів)

01.04.2020р.

Тренування №1

1. Кросова підготовка, біг у середньому темпі – 40 хв;
 2. Спеціально-бігові справи – 10 хв;
 3. Планка на ліктях – 4х1хв. (пауза 30с.);
 4. «Берпі» 5х1.30хв. (пауза 45с.);
 5. Випади зі зміною положення ніг - 4х12р. (пауза 30с.);
 6. З упору лежачі, підтягування колін до грудей, почергово – 4х1хв. (пауза 30с.);
 7. Підйом тулуба, лежачі на спині – 4х15 (пауза 20с.);
 8. Заминка («Стрейчінг») – 3хв;
- Загальна тривалість тренування: 90 хв.*

Тренування №2 (теоретичне)

Перегляд фрагментів матчу, Чемпіонату України з футболу серед команд 2 ліги, Групи Б, Кристал (Херсон) – Альянс (Липова Долина). Мета: Розбір гри команди суперника в захисті.
Загальна тривалість заняття: 60хв.

Тренування №3

1. Розминочний біг – 20 хв;
 2. Спеціальні бігові вправи – 8 хв;
 3. Прискорення з мед.болом. 5х20+5х30+3х50 всього 800м;
 4. ВзДЗ Відведення рук над головою – 4/15;
 5. ВзДЗ Відведення рук перед собою – 4/15;
 6. Підтягування на перекладині – 4 мах;
 7. Заминка – 3 хв;
- Загальна тривалість тренування: 90 хв.*

02.04.2020р.

Тренування №1

1. Розминочний біг у повільному темпі - 40 хв;
 2. Спеціальні бігові вправи - 8 хв;
 3. Прискорення 30м.-60м.-90м. (2 серії);
 4. Присідання без обтяження 4/25 (пауза 60с.);
 5. Випади (на кожен ногу) 4\25 (пауза 60с.);
 6. Присідання з виплигуванням 4\15 (пауза 60с.);
 7. Заминка – 3 хв;
- Загальна тривалість тренування 90 хв.*

Тренування №2 (теоретичне)

Перегляд фрагментів матчу , Чемпіонату України з футболу серед команд 2 ліги, Групи Б, Кристал (Херсон) – Гірник (Кривий Ріг). Мета: Розбір гри команди суперника в нападі.
Загальна тривалість заняття: 60 хв.

Тренування №3

1. Розминочний біг – 20 хв;
 2. Спеціальні бігові вправи – 8 хв;
 3. Прискорення – 10х80 (пауза 30с.);
 4. Підйом рук та ніг одночасно (лежачі на животі) 4/15;
 5. Гіперекстензія - 4/15 (пауза 45с.);
 6. Сидячі, підйом прямих ніг – 4/15 (пауза 30с.);
 7. Віджимання в упорі лежачі – 4х15 (пауза 1хв.);
 8. Заминка – 3 хв;
- Загальна тривалість тренування: 90 хв.*

03.04.2020р.

Тренування №1

1. Кросова підготовка, біг у середньому темпі – 40хв;
2. Спеціально-бігові справи – 10хв;
3. ВЗДЗ(Фітнес резинка) Відведення ноги в сторону, ліво/право – 4х15(пауза 30с.);
4. ВЗДЗ(Фітнес резинка) Відведення ноги назад 4х15(пауза 30с.);
5. ВЗДЗ(Фітнес резинка) Відведення ноги вперед 4х15(пауза30с.);
6. Преставний крок з «фітнес резинкою» ліво/право 4х15;
7. Заминка 10хв;

Загальна тривалість тренування: 90 хв.

Тренування №2 (теоретичне)

Перегляд фрагментів матчу ,Чемпіонату України з футболу серед команд 2 ліги,Групи Б, Кристал (Херсон) – Енергія (Нова Каховка). Мета: Аналіз Техніко-тактичних дій, при переході з оборони до атаки.

Загальна тривалість заняття: 60 хв.

Тренування №3

1. Розминочний біг – 20 хв;
2. Спеціальні бігові вправи – 8 хв;
3. Прискорення з мед. болом. 5х20+5х30+3х50всього 800м;
4. ВЗДЗ Відведення рук над головою – 4/15;
5. ВЗДЗ Відведення рук перед собою – 4/15;
6. Підтягування на перекладині – 4 мах;
7. Заминка – 3 хв;

Загальна тривалість тренування: 90 хв.

04.04.2020р.

Тренування №1

- 1.Розминочний біг, у повільному темпі – 30хв;
2. Спеціально бігові вправи - 10хв;
3. Прискорення 30м.-60м.-90м.(2 серії);
4. Присідання без обтяження 4/25 (пауза 60с.);
5. З упору лежачі, підтягування колін до грудей, почергово – 4х1хв. (пауза 30с.);
6. Планка на ліктях – 4х1хв.(пауза 30с.);
7. Човниковий біг – 4-4х9(пауза 90с.);
8. Заминка(«Стрейчинг») – 10хв;

Загальна тривалість тренування: 90хв

Тренування №2 (теоретичне)

Перегляд фрагментів матчу ,Чемпіонату України з футболу серед команд 2 ліги,Групи Б, Кристал (Херсон) – Нікополь (Нікополь) . Мета: Аналіз Техніко-тактичних дій, при переході з оборони до атаки.

Загальна тривалість заняття: 60хв

Тренування №3

1. Розминочний біг – 20 хв;
2. Спеціальні бігові вправи – 8 хв;
3. Випади (на кожен ногу) 4\25 (пауза 60с.);
4. Виплигування вгору, з положення низького присяду 4х25 (пауза 60с.);
5. Гіперекстензія - 4/15 (пауза 45с.);
6. Віджимання в упорі лежачі – 4х15 (пауза 1 хв.);
7. Заминка – 10хв;

Загальна тривалість тренування: 90 хв.

06.04.2020

Тренування №1

1. Кросова підготовка, біг у середньому темпі – 40 хв;
 2. Спеціально-бігові справи – 10 хв;
 3. Планка на ліктях – 4х1 хв.(пауза 30с.);
 4. «Берпі» 5х1.30 хв.(пауза 45с.);
 5. Випади зі зміною положення ніг - 4х12 р. (пауза 30 с.);
 6. З упору лежачі, підтягування колін до грудей, почергово – 4х1хв. (пауза 30с.);
 7. Підйом тулуба, лежачі на спині – 4х15(пауза 20 с.);
 8. Заминка («Стрейчинг») – 3 хв;
- Загальна тривалість тренування: 90 хв.*

Тренування №2 (теоретичне)

Перегляд фрагментів матчу ,Чемпіонату України з футболу серед команд 2 ліги, Групи Б, Кристал (Херсон) – Таврія (Сімферополь) Мета: Розбір гри футболістів групи атаки.
Загальна тривалість заняття: 60 хв.

Тренування №3

1. Розминочний біг – 20 хв;
 2. Спеціальні бігові вправи – 8 хв;
 3. Прискорення з мед. боллом. 5х20+5х30+3х50 всього 800м;
 4. ВзДЗ Відведення рук над головою – 4/15;
 5. ВзДЗ Відведення рук перед собою – 4/15;
 6. Підтягування на перекладині – 4 мах;
 7. Заминка – 3 хв;
- Загальна тривалість тренування: 90 хв.*

07.04.2020

Тренування №1

1. Розминочний біг у повільному темпі - 40 хв;
 2. Спеціальні бігові вправи - 8 хв;
 3. Прискорення 30м.-60м.-90м.(2 серії);
 4. Присідання без обтяження 4/25 (пауза 60с.);
 5. Випади (на кожному ногу) 4/25 (пауза 60с.);
 6. Присідання з виплигуванням 4\15 (пауза 60с.);
 7. Заминка – 3 хв;
- Загальна тривалість тренування: 90 хв.*

Тренування №2 (теоретичне)

Перегляд фрагментів матчу ,Чемпіонату України з футболу серед команд 2 ліги, Групи Б, Кристал (Херсон) – Гірник (Кривий Ріг). Мета:Розбір гри команди суперника в нападі.
Загальна тривалість заняття: 60 хв.

Тренування №3

1. Розминочний біг – 20 хв;
 2. Спеціальні бігові вправи – 8 хв;
 3. Прискорення – 10х80 (пауза 30с.);
 4. Підйом рук та ніг одночасно (лежачі на животі) 4/15;
 5. Гіперекстензія - 4/15 (пауза 45с.);
 6. Сидячі, підйом прямих ніг – 4/15 (пауза 30с.);
 7. Віджимання в упорі лежачі – 4х15 (пауза 1хв.);
 - 8.Заминка – 3хв;
- Загальна тривалість тренування: 90х в.*

08.04.2020р.

Тренування №1

1. Кросова підготовка, біг у середньому темпі – 40 хв;
2. Спеціально-бігові справи – 10 хв;
3. ВзДЗ(Фітнес резинка) Відведення ноги в сторону, ліво/право – 4х15(пауза 30с.);
4. ВзДЗ(Фітнес резинка) Відведення ноги назад 4х15(пауза 30с.);
5. ВзДЗ(Фітнес резинка) Відведення ноги вперед 4х15(пауза30с.);
6. Преставний крок з «фітнес резинкою» ліво/право 4х15;
7. Заминка 10хв;

Загальна тривалість тренування: 90 хв.

Тренування №2 (теоретичне)

Перегляд фрагментів матчу ,Чемпіонату України з футболу серед команд 2 ліги,Групи Б, Чорноморець-2 (Одеса) - Кристал (Херсон) Мета: Аналіз Техніко-тактичних дій, при переході з оборони до атаки.
Загальна тривалість заняття: 60 хв.

Тренування №3

1. Розминочний біг – 20 хв;
2. Спеціальні бігові вправи – 8 хв;
3. Прискорення з мед. болон. 5х20+5х30+3х50всього 800м;
4. ВзДЗ Відведення рук над головою – 4/15;
5. ВзДЗ Відведення рук перед собою – 4/15;
6. Підтягування на перекладині – 4 мах;
7. Заминка – 3 хв;

Загальна тривалість тренування 90 хв.

09.04.2020

Тренування №1

- 1.Розминочний біг, у повільному темпі – 30 хв;
2. Спеціально бігові вправи - 10 хв;
3. Прискорення 30м.-60м.-90м.(2 серії);
4. Присідання без обтяження 4/25 (пауза 60с.);
5. З упору лежачі, підтягування колін до грудей, почергово – 4х1хв. (пауза 30с.);
6. Планка на ліктях – 4х1хв.(пауза 30с.);
7. Човниковий біг – 4-4х9(пауза 90с.);
8. Заминка(«Стрейчинг») – 10 хв.

Загальна тривалість тренування: 90 хв.

Тренування №2 (теоретичне)

Перегляд фрагментів матчу ,Чемпіонату України з футболу серед команд 2 ліги,Групи Б, ВПК Агро (Магдалинівка) – Кристал (Херсон). Мета: Аналіз Техніко-тактичних дій, при переході з оборони до атаки.

Загальна тривалість заняття: 60 хв.

Тренування №3

1. Розминочний біг – 20 хв;
2. Спеціальні бігові вправи – 8 хв;
3. Випади (на кожному ногу) 4/25 (пауза 60с.);
4. Виплигування вгору, з положення низького присяду 4х25 (пауза 60с.);
5. Гіперекстензія - 4/15 (пауза 45с.);
6. Віджимання в упорі лежачі – 4х15 (пауза 1хв.);
7. Заминка – 10 хв;

Загальна тривалість тренування: 90 хв.

10.04.2020

Тренування №1

1. Кросова підготовка, біг у середньому темпі – 40 хв;
 2. Спеціально-бігові справи – 10 хв;
 3. Планка на ліктях – 4х1хв.(пауза 30с.);
 4. «Бьєрпи» 5х1.30хв.(пауза 45с.);
 5. Випади зі зміною положення ніг-4х12р.(пауза 30с.);
 6. З упору лежачі, підтягування колін до грудей, почергово – 4х1хв. (пауза 30с.);
 7. Підйом тулуба, лежачі на спині – 4х15(пауза 20с.);
 8. Заминка («Стрейчинг») – 3хв;
- Загальна тривалість тренування: 90 хв.*

Тренування №2 (теоретичне)

Перегляд фрагментів матчу ,Чемпіонату України з футболу серед команд 2 ліги, Групи Б, Таврія (Сімферополь) – Кристал (Херсон) Мета :Розбір гри футболістів групи атаки.
Загальна тривалість заняття: 60 хв.

Тренування №3

1. Розминочний біг – 20 хв;
 2. Спеціальні бігові вправи – 8 хв;
 3. Прискорення з мед. болем. 5х20+5х30+3х50 всього 800м;
 4. ВзДЗ Відведення рук над головою – 4/15;
 5. ВзДЗ Відведення рук перед собою – 4/15;
 6. Підтягування на перекладині – 4 мах;
 7. Заминка – 3хв;
- Загальна тривалість тренування; 90 хв.*

11.04.2020

Тренування №1

1. Розминочний біг у повільному темпі - 40 хв;
 2. Спеціальні бігові вправи - 8 хв;
 3. Прискорення 30м.-60м.-90м.(2 серії);
 4. Присідання без обтяження 4/25 (пауза 60с.);
 5. Випади (на кожному ногу) 4\25 (пауза 60с.);
 6. Присідання з виплигуванням 4\15 (пауза 60с.);
 7. Заминка – 3хв;
- Загальна тривалість тренування: 90 хв.*

Тренування №2 (теоретичне)

Перегляд фрагментів матчу ,Чемпіонату України з футболу серед команд 2 ліги, Групи Б, Гірник (Кривий Ріг) – Кристал (Херсон) Мета :Розбір гри команди суперника в нападі.
Загальна тривалість заняття: 60 хв.

Тренування №3

1. Розминочний біг – 20 хв;
 2. Спеціальні бігові вправи – 8 хв;
 3. Прискорення – 10х80 (пауза 30с.);
 4. Підйом рук та ніг одночасно (лежачі на животі) 4/15;
 5. Гіперекстензія - 4/15 (пауза 45с.);
 6. Сидячі, підйом прямих ніг – 4/15 (пауза 30с.);
 7. Віджимання в упорі лежачі – 4х15 (пауза 1хв.);
 - 8.Заминка – 3хв;
- Загальна тривалість тренування: 90 хв.*

13.04.2020р.

Тренування №1

1. Розминочний біг у повільному темпі - 40 хв;
2. Спеціальні бігові вправи - 8 хв;
3. Упор лежачі на колінах, відведення прямої ноги, назад-вверх – 4x15(пауза 20с.);
4. Віджимання від підлоги з упором на одну ногу – 4x15(пауза 30с.);
5. Сидячі, ноги під кутом 4x30с.(пауза 15с.);
6. ВЗДЗ(Фітнес резинка) Відведення ноги назад 4x15(пауза 30с.);
7. ВЗДЗ(Фітнес резинка) Відведення ноги вперед 4x15(пауза30с.);
8. Заминка 3 хв;

Загальна тривалість тренування: 90хв

Тренування №2 (теоретичне)

Перегляд фрагментів матчу ,Чемпіонату України з футболу серед команд 2 ліги, Групи Б, Гірник(Кривий Ріг) – Кристал (Херсон) Мета:Розбір гри команди суперника в захисті.

Загальна тривалість заняття: 60хв

Тренування №3

1. Розминочний біг – 20 хв;
2. Спеціальні бігові вправи – 8 хв;
3. Прискорення з мед. болем. 5x20+5x30+3x50 всього 800м;
4. ВЗДЗ Відведення рук над головою – 4/15;
5. ВЗДЗ Відведення рук перед собою – 4/15;
6. Підтягування на перекладині – 4 мах;
7. Заминка – 3хв;

Загальна тривалість тренування: 90 хв.

14.04.2020р.

Тренування №1

1. Розминочний біг у повільному темпі - 40 хв;
2. Спеціальні бігові вправи - 8 хв;
3. Прискорення 30м.-60м.-90м.(2 серії);
4. Присідання без обтяження 4/25 (пауза 60с.);
5. Випади (на кожному ногу) 4\25 (пауза 60с.);
6. Присідання з виплигуванням 4\15 (пауза 60с.);
7. Заминка – 3хв;

Загальна тривалість тренування: 90 хв.

Тренування №2 (теоретичне)

Перегляд фрагментів матчу ,Чемпіонату України з футболу серед команд 2 ліги,Групи Б, Чорноморець-2 (Одеса) — Кристал (Херсон) Мета :Розбір гри команди суперника в нападі.

Загальна тривалість заняття: 60 хв.

Тренування №3

1. Розминочний біг – 20 хв;
2. Спеціальні бігові вправи – 8 хв;
3. Прискорення – 10x80 (пауза 30с.);
4. Підйом рук та ніг одночасно (лежачі на животі) 4/15;
5. Гіперекстензія - 4/15 (пауза 45с.);
6. Сидячі, підйом прямих ніг – 4/15 (пауза 30с.);
7. Віджимання в упорі лежачі – 4x15 (пауза 1хв.);
- 8.Заминка – 3хв;

Загальна тривалість тренування: 90 хв.

15.04.2020 р.

Тренування №1

1. Кросова підготовка, біг у середньому темпі – 40 хв;
 2. Спеціально-бігові справи – 10 хв;
 3. Планка на ліктях – 4х1хв.(пауза 30с.);
 4. «Бепі» 5х1.30хв.(пауза 45с.);
 5. Випади зі зміною положення ніг-4х12р.(пауза 30с.);
 6. З упору лежачі, підтягування колін до грудей, почергово – 4х1хв. (пауза 30с.);
 7. Підйом тулуба, лежачі на спині – 4х15(пауза 20с.);
 8. Заминка («Стрейчинг») – 3хв;
- Загальна тривалість тренування: 90 хв.*

Тренування №2 (теоретичне)

Перегляд фрагментів матчу ,Чемпіонату України з футболу серед команд 2 ліги, Групи Б, Кристал (Херсон) – ВПК-Агро (Магдалнівка). Мета :Розбір гри команди суперника в захисті.
Загальна тривалість заняття: 60 хв.

Тренування №3

1. Розминочний біг – 20 хв;
 2. Спеціальні бігові вправи – 8 хв;
 3. Прискорення з мед. болем. 5х20+5х30+3х50 всього 800м;
 4. ВздЗ Відведення рук над головою – 4/15;
 5. ВздЗ Відведення рук перед собою – 4/15;
 6. Підтягування на перекладині – 4 мах;
 7. Заминка – 3 хв;
- Загальна тривалість тренування: 90 хв.*

16.04.2020

Тренування №1

1. Розминочний біг у повільному темпі - 40 хв;
 2. Спеціальні бігові вправи - 8 хв;
 3. Прискорення 30м.-60м.-90м.(2 серії);
 4. Присідання без обтяження 4/25 (пауза 60с.);
 5. Випади (на кожному ногу) 4\25 (пауза 60с.);
 6. Присідання з виплигуванням 4\15 (пауза 60с.);
 7. Заминка – 3хв;
- Загальна тривалість тренування: 90 хв.*

Тренування №2 (теоретичне)

Перегляд фрагментів матчу ,Чемпіонату України з футболу серед команд 2 ліги,Групи Б, Нікополь - Кристал (Херсон). Мета: Розбір гри команди суперника в нападі.
Загальна тривалість заняття: 60 хв.

Тренування №3

1. Розминочний біг – 20 хв;
 2. Спеціальні бігові вправи – 8 хв;
 3. Прискорення – 10х80 (пауза 30с.);
 4. Підйом рук та ніг одночасно (лежачі на животі) 4/15;
 5. Гіперекстензія - 4/15 (пауза 45с.);
 6. Сидячі, підйом прямих ніг – 4/15 (пауза 30с.);
 7. Віджимання в упорі лежачі – 4х15 (пауза 1 хв.);
 - 8.Заминка – 3хв;
- Загальна тривалість тренування: 90 хв.*

17.04.2020

Тренування №1

1. Кросова підготовка, біг у середньому темпі – 40 хв;
2. Спеціально-бігові справи – 10 хв;
3. ВЗДЗ(Фітнес резинка) Відведення ноги в сторону, ліво/право – 4х15(пауза 30с.);
4. ВЗДЗ(Фітнес резинка) Відведення ноги назад 4х15(пауза 30с.);
5. ВЗДЗ(Фітнес резинка) Відведення ноги вперед 4х15(пауза30с.);
6. Приставний крок з «фітнес резинкою» ліво/право 4х15;
7. Заминка 10 хв;

Загальна тривалість тренування: 90 хв.

Тренування №2 (теоретичне)

Перегляд фрагментів матчу ,Чемпіонату України з футболу серед команд 2 ліги,Групи Б, Кристал (Херсон) – Миколаїв-2(Миколаїв). Мета: Аналіз техніко-тактичних дій, при переході з оборони до атаки.

Загальна тривалість заняття: 60 хв

Тренування №3

1. Розминочний біг – 20 хв;
2. Спеціальні бігові вправи – 8 хв;
3. Прискорення з мед. болон. 5х20+5х30+3х50всього 800м;
4. ВЗДЗ Відведення рук над головою – 4/15;
5. ВЗДЗ Відведення рук перед собою – 4/15;
6. Підтягування на перекладині – 4 мах;
7. Заминка – 3хв;

Загальна тривалість тренування: 90 хв.

18.04.2020

Тренування №1

- 1.Розминочний біг, у повільному темпі – 30 хв;
 2. Спеціально бігові вправи - 10 хв;
 3. Прискорення 30м.-60м.-90м.(2 серії);
 4. Присідання без обтяження 4/25 (пауза 60с.);
 5. З упору лежачі, підтягування колін до грудей, почергово – 4х1хв. (пауза 30с.);
 6. Планка на ліктях – 4х1хв.(пауза 30с.);
 7. Човниковий біг – 4-4х9(пауза 90с.);
 8. Заминка(«Стрейчинг») – 10хв;
- Загальна тривалість тренування: 90 хв.*

Тренування №2 (теоретичне)

Перегляд фрагментів матчу ,Чемпіонату України з футболу серед команд 2 ліги,Групи Б, Кристал (Херсон) –Реал Фарма (Одеса). Мета : Аналіз техніко-тактичних дій, при переході з оборони до атаки.

Загальна тривалість заняття: 60 хв.

Тренування №3

1. Розминочний біг – 20 хв;
2. Спеціальні бігові вправи – 8 хв;
3. Випади (на кожен ногу) 4\25 (пауза 60с.);
4. Виплигування вгору, з положення низького присяду 4х25 (пауза 60с.);
5. Гіперекстензія - 4/15 (пауза 45с.);
6. Віджимання в упорі лежачі – 4х15 (пауза 1хв.);
7. Заминка – 10хв;

Загальна тривалість тренування: 90 хв.

21.04.2020

Тренування №1

1. Кросова підготовка, біг у середньому темпі – 40 хв;
 2. Спеціально-бігові справи – 10 хв;
 3. Планка на ліктях – 4х1хв.(пауза 30с.);
 4. «Бьєрпи» 5х1.30хв.(пауза 45с.);
 5. Випади зі зміною положення ніг-4х12р.(пауза 30с.);
 6. З упору лежачі, підтягування колін до грудей, почергово – 4х1хв. (пауза 30с.);
 7. Підйом тулуба, лежачі на спині – 4х15(пауза 20с.);
 8. Заминка («Стрейчинг») – 3хв;
- Загальна тривалість тренування: 90 хв.*

Тренування №2 (теоретичне)

Перегляд фрагментів матчу ,Чемпіонату України з футболу серед команд 2 ліги, Групи Б, Кристал (Херсон) – Таврія (Сімферополь) Мета: Розбір гри команди суперника в захисті.
Загальна тривалість заняття: 60 хв

Тренування №3

1. Розминочний біг – 20 хв;
 2. Спеціальні бігові вправи – 8 хв;
 3. Прискорення з мед. болем. 5х20+5х30+3х50 всього 800м;
 4. ВзДЗ Відведення рук над головою – 4/15;
 5. ВзДЗ Відведення рук перед собою – 4/15;
 6. Підтягування на перекладині – 4 мах;
 7. Заминка – 3хв;
- Загальна тривалість тренування: 90 хв.*

22.04.2020

Тренування №1

1. Розминочний біг у повільному темпі - 40 хв;
 2. Спеціальні бігові вправи - 8 хв;
 3. Прискорення 30м.-60м.-90м.(2 серії);
 4. Присідання без обтяження 4/25 (пауза 60с.);
 5. Випади (на кожному ногу) 4\25 (пауза 60с.);
 6. Присідання з виплигуванням 4\15 (пауза 60с.);
 7. Заминка – 3хв;
- Загальна тривалість тренування: 90 хв.*

Тренування №2 (теоретичне)

Перегляд фрагментів матчу ,Чемпіонату України з футболу серед команд 2 ліги, Групи Б, Кристал (Херсон) – Авангард (Краматорск). Мета:Розбір гри команди суперника в нападі.
Загальна тривалість заняття: 60 хв

Тренування №3

1. Розминочний біг – 20 хв;
 2. Спеціальні бігові вправи – 8 хв;
 3. Прискорення – 10х80 (пауза 30с.);
 4. Підйом рук та ніг одночасно (лежачі на животі) 4/15;
 5. Гіперекстензія - 4/15 (пауза 45с.);
 6. Сидячі, підйом прямих ніг – 4/15 (пауза 30с.);
 7. Віджимання в упорі лежачі – 4х15 (пауза 1хв.);
 - 8.Заминка – 3хв;
- Загальна тривалість тренування: 90 хв.*

23.04.2020

Тренування №1

1. Кросова підготовка, біг у середньому темпі – 40 хв;
2. Спеціально-бігові справи – 10 хв;
3. ВЗДЗ(Фітнес резинка) Відведення ноги в сторону, ліво/право – 4x15(пауза 30с.);
4. ВЗДЗ(Фітнес резинка) Відведення ноги назад 4x15(пауза 30с.);
5. ВЗДЗ(Фітнес резинка) Відведення ноги вперед 4x15 (пауза30с.);
6. Преставний крок з «фітнес резинкою» ліво/право 4x15;
7. Заминка 10хв;

Загальна тривалість тренування: 90 хв.

Тренування №2 (теоретичне)

Перегляд фрагментів матчу ,Чемпіонату України з футболу серед команд 2 ліги, Групи Б, Реал Фарма (Одеса) - Кристал (Херсон). Мета: Аналіз техніко-тактичних дій, при переході з оборони до атаки.

Загальна тривалість заняття: 60 хв.

Тренування №3

1. Розминочний біг – 20 хв;
2. Спеціальні бігові вправи – 8 хв;
3. Прискорення з мед. болом. 5x20+5x30+3x50 всього 800м;
4. ВЗДЗ Відведення рук над головою – 4/15;
5. ВЗДЗ Відведення рук перед собою – 4/15;
6. Підтягування на перекладині – 4 мах;
7. Заминка – 3хв;

Загальна тривалість тренування: 90 хв.

24.04.2020

Тренування №1

- 1.Розминочний біг, у повільному темпі – 30 хв;
2. Спеціально бігові вправи - 10 хв;
3. Прискорення 30м.-60м.-90м.(2 серії);
4. Присідання без обтяження 4/25 (пауза 60с.);
5. З упору лежачі, підтягування колін до грудей, почергово – 4x1хв. (пауза 30с.);
6. Планка на ліктях – 4x1хв.(пауза 30с.);
7. Човниковий біг – 4-4x9(пауза 90с.);
8. Заминка(«Стрейчинг») – 10 хв;

Загальна тривалість тренування: 90 хв.

Тренування №2 (теоретичне)

Перегляд фрагментів матчу ,Чемпіонату України з футболу серед команд 2 ліги, Групи Б, Авангард-2 (Краматорск) – Кристал (Херсон). Мета : Аналіз техніко-тактичних дій, при переході з оборони до атаки.

Загальна тривалість заняття: 60 хв.

Тренування №3

1. Розминочний біг – 20 хв;
2. Спеціальні бігові вправи – 8 хв;
3. Випади (на кожному ногу) 4/25 (пауза 60с.);
4. Виплигування вгору, з положення низького присяду 4x25 (пауза 60с.);
5. Гіперекстензія - 4/15 (пауза 45с.);
6. Віджимання в упорі лежачі – 4x15 (пауза 1хв.);
7. Заминка – 10хв;

Загальна тривалість тренування: 90 хв.

25.04.2020 р.

Тренування №1

1. Кросова підготовка, біг у середньому темпі – 40 хв;
2. Спеціально-бігові справи – 10 хв;
3. Планка на ліктях – 4х1хв.(пауза 30с.);
4. «Бьерпи» 5х1.30хв.(пауза 45с.);
5. Випади зі зміною положення ніг-4х12р.(пауза 30с.);
6. З упору лежачі, підтягування колін до грудей, почергово – 4х1хв. (пауза 30с.);
7. Підйом тулуба, лежачі на спині – 4х15 (пауза 20с.);
8. Заминка («Стрейчинг») – 3 хв;

Загальна тривалість тренування: 90 хв.

Тренування №2 (теоретичне)

Перегляд фрагментів матчу ,Чемпіонату України з футболу серед команд 2 ліги, Групи Б, ВПК-Агро, – Кристал (Херсон). Мета: Розбір гри команди суперника в захисті.

Загальна тривалість заняття: 60 хв.

Тренування №3

1. Розминочний біг – 20 хв;
2. Спеціальні бігові вправи – 8 хв;
3. Прискорення з мед. болом. 5х20+5х30+3х50 всього 800м;
4. ВздЗ Відведення рук над головою – 4/15;
5. ВздЗ Відведення рук перед собою – 4/15;
6. Підтягування на перекладині – 4 мах;
7. Заминка – 3хв;

Загальна тривалість тренування: 90 хв.

Головний тренер

Едуард ХАВРОВ