

# МИКРОЦИКЪЛ ЗА ФП

от 01.08.2009 г до 06.09.2009 г.

- понеделник** *СУТРИН* – 1 ч. и 15 мин. - старателно загряване + спринтове от 30м. 6-8 серии + плиометрия /200 скока - многоскоци, скок в група/колената към гърдите/, скок с прави крака напред, скок с подбедрицата към таза, скок с прави крака в страни/.  
+ разтягане. *СЛЕДОБЕД* – техническа работа с ниска интензивност.
- вторник** Кратка техническа работа + 15 мин. леко бягане и МАМ /18 x 100 м. или 2 x (10 x 100 м. с 2 мин. почивка между двата блока)/ + разтягане.
- сряда** *СУТРИН*: работа за гъвкавост. *СЛЕДОБЕД* – работа за динамична сила - /лицева опора – 4-6 серии по 10 повторения с подскок; набиране на лост 4-6 серии по 6 повторения; полуклек с отскок 4-6 серии по 10 повторения; коремна преса 4-6 серии по 20 повторения с групиране/.
- четвъртък** *СУТРИН* – техническа работа. *СЛЕДОБЕД* – 20 мин. леко бягане + МАМ /14 x 200 м./ или интермитентна, специфична работа:  
- Кизами – Гяко Цуки в двата гарда;  
- Мавашу Гери - в двата гарда;  
(10-10'; 15-15'; 20-20') x 3
- петък** *СУТРИН* – работа за гъвкавост. *СЛЕДОБЕД* – 30 мин. леко бягане или 1 час техническа работа с ниска интензивност.
- събота** *СУТРИН* – комбинирана тренировка за силова издръжливост /лицева опора 4 серии по 30-40 повторения; набиране 4 серии по 10-15 повторения; клек 4 серии по 40 повторения; коремни преси 4 серии по 30-40 повторения;  
*или* кръгова тренировка 3-4 кръга. *СЛЕДОБЕД* техническа работа с ниска интензивност.
- неделя** пълна почивка.

Изготвил: Доц. О. Макавеев, Ас. Радослав Пенев, Хр.Каналиев/нац.треньор/

## ПРОГРАМА

За първата половина на подготвителния период 01.07.2009 г – 01.08.2009 г.

<i>ДЕН</i>	<i>СИТРИН</i>	<i>СЛЕДОБЯД</i>
<i>понеделник</i>	Равномерно бягане/средно темпо/– 3 x 12 мин., почивка– 3 мин.	ТТУ
<i>вторник</i>	ТТУ	Работа за динамична сила
<i>сряда</i>	Равномерно бягане /бавно темпо/ – 3-5 км.	почивка
<i>четвъртък</i>	ТТУ	Работа за максимална сила
<i>петък</i>	Равномерно бягане/средно темпо/ -4 x 10 мин., почивка– 3 мин.	ТТУ
<i>събота</i>	ТТУ	Работа за силова издръжливост.
<i>неделя</i>	Равномерно бягане/бавно темпо/ - 3-5 км.	почивка
<i>понеделник</i>	Равномерно бягане/средно темпо/ - 5 x 8 мин., почивка – 2 мин.	ТТУ
<i>вторник</i>	ТТУ	Работа за динамична сила.
<i>сряда</i>	Равномерно бягане/бавно темпо/ - 3-5 км.	почивка
<i>четвъртък</i>	ТТУ	Работа за максимална сила.
<i>петък</i>	Равномерно бягане/високо темпо/ - 5 x 6 мин., почивка– 2 мин.	ТТУ
<i>събота</i>	ТТУ	Работа за силова издръжливост.
<i>неделя</i>	Равномерно бягане/бавно темпо/ - 3-5 км.	почивка

**Масимална сила** – чрез изометрични упражнения, след добро загряване - упражнения със собствено тегло/лицева опора, коремна преса, клек, гръбна преса, набиране/. Изпълняват се 3-4 серии по 10-15 сек., изометрия на всяко упражнение.

Изготвил: Доц. О. Макавеев, Ас. Радослав Пенев, Хр.Каналиев/нац.треньор/