

ВЫНОСЛИВОСТЬ ДЛЯ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

Функциональная подготовка для футбола и игровых видов: скорость, дыхалка, взрывная сила.

6 недель

Средний

Улица / зал

для кого и результат

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Играешь в футбол/баскетбол и т.п.
- ✓ Хочешь больше выносливости и скорости
- ✓ 2–3 раза в неделю

как заниматься

ПРАВИЛА ПРОГРАММЫ

- Частота: 3 тренировки в неделю через день (например Пн / Ср / Пт).
- Разминка (5 мин): суставная гимнастика сверху вниз + 20 махов руками, 20 приседаний без веса, лёгкое кардио на месте.
- Заминка (5 мин): спокойная ходьба и растяжка основных мышц по 20–30 сек.
- Прогрессия: каждую неделю добавляй 1–2 повтора или немного веса. Стало легко во всех подходах — повышай нагрузку.
- Темп: движение подконтрольное, без рывков. Отдых между подходами 60–90 сек.

Расписание: Пн — скорость · Ср — сила · Пт — выносливость

тренировки

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

СКОРОСТЬ + ВЗРЫВ

1



ЧЕЛНОЧНЫЕ УСКОРЕНИЯ

6×10 м · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Отмерь 8–10 метров и ускоряйся от точки к точке с разворотом. Работает скорость, дыхалка и ноги. Тормози подконтрольно.

ЧТО ДАЁТ

Скорость, ускорение и выносливость.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс

Бицепс бедра

Икры

Кор

2



ПРЫЖКИ ИЗ ПРИСЕДА

4×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Присядь до параллели и выпрыгни вверх, мягко приземляясь в присед. Держи спину прямой, приземляйся подконтрольно на носки.

ЧТО ДАЁТ

Взрывная сила ног и жиросжигание.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс

Ягодицы

Икры

3



«КОНЬКОБЕЖЕЦ»

4×20 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Прыгай в сторону с ноги на ногу, заводя свободную ногу по диагонали назад, руки помогают. Мягкое приземление, работает баланс и ягодицы.

ЧТО ДАЁТ

Боковая взрывная работа, баланс и жиросжигание.

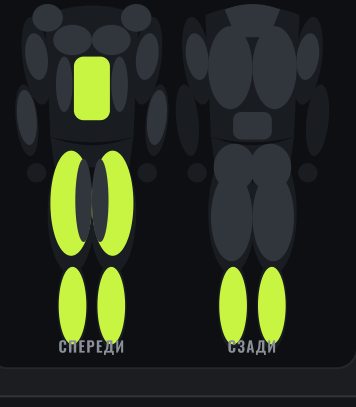
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Ягодицы

Квадрицепс

Икры

4



ВЫСОКИЕ КОЛЕНИ НА МЕСТЕ

4×30 сек · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Бег на месте с высоким подъёмом колен до уровня таза, активно работай руками. Держи быстрый темп.

ЧТО ДАЁТ

Разгоняет пульс и жиросжигание, включает ноги и пресс.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс

Икры

Кор

СИЛА + ВЫНОСЛИВОСТЬ

1



ПРИСЕДАНИЯ

4×15 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Ноги на ширине плеч, спина прямая, взгляд вперёд. Опускайся, отводя таз назад, до параллели бёдер с полом. Колени не заваливай внутрь, вставай через пятки.

ЧТО ДАЁТ

Мощно развивает ноги и ягодицы, ускоряет обмен веществ и жиросжигание, укрепляет корпус.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс

Ягодицы

Бицепс бедра

Кор

2



ВЫПАДЫ В ШАГЕ

3×12 на ногу · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Шагай вперёд, опускаясь до угла 90° в обоих коленях, заднее колено почти к полу. Корпус прямой, толчок через пятку передней ноги.

ЧТО ДАЁТ

Функционально нагружает ноги и ягодицы, тренирует координацию и баланс.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс

Ягодицы

Бицепс бедра

Кор

3



ОТЖИМАНИЯ (МОЖНО С КОЛЕН)

4×15 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Ладони под плечами, тело — прямая линия от головы до пят. Опускайся до угла 90° в локтях и выжимай вверх. Тяжело — делай с колен.

ЧТО ДАЁТ

Прокачивает грудь, плечи и трицепс, укрепляет пресс и стабилизаторы. Можно делать где угодно.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Грудь

Трицепс

Плечи

Кор

4



ПЛАНКА

3×45 сек · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Упор на предплечья и носки, тело — прямая линия от головы до пят. Живот и ягодицы напряжены, поясницу не провисай, дыши ровно.

ЧТО ДАЁТ

Укрепляет весь мышечный корсет, убирает боли в спине, формирует плоский живот и осанку.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

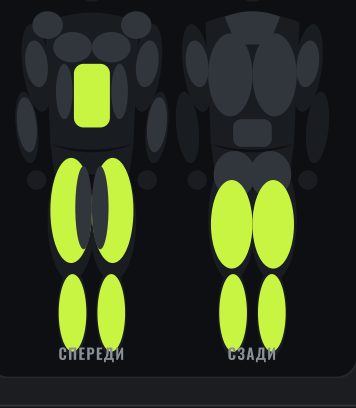
Пресс

Кор

Плечи

Ягодицы

5



БЕГ В СРЕДНЕМ ТЕМПЕ

15 минут

ТЕХНИКА

Ровный комфортный темп, при котором можешь произнести пару фраз. Дыши ритмично, приземляйся мягко под центр тяжести.

ЧТО ДАЁТ

Развивает выносливость и сердце, жжёт калории.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс

Бицепс бедра

Икры

Кор

питание — коротко

ЕДА ДЛЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

- Достаточно углеводов — это топливо для кардио и восстановления.
- Белок каждый день для восстановления мышц.
- Пей воду до, во время и после нагрузки — следи за гидратацией.
- Не тренируйся голодным и не наедайся прямо перед нагрузкой.
- Сон 7–8 часов — восстановление решает не меньше тренировок.

важно

Программа носит общий характер. При хронических болезнях, травмах, беременности или после операций — сначала проконсультируйся с врачом. Не тренируйся через боль, осваивай технику с лёгкого веса. За персональной программой под твои особенности — запишись к Демису.