

Выход из-под прессинга

Неделя собрана для уставшей команды: объем снижен, но главный содержательный день MD-3 сохранен.

ДЕМО-ВЕРСИЯ

Полная версия ждет в ФНЛ 360 - оставьте заявку.

Активное время

297:00

Нагрузка

1649

Средний ИВН

5.0

29.06 Пн
MD-5

Включение

Время 43:00 · нагрузка 262 · ИВН 6.1

30.06 Вт
MD-4

Техника выхода

Время 64:00 · нагрузка 410 · ИВН 6.2

01.07 Ср
MD-3

Пиковая по содержанию

Время 77:00 · нагрузка 483 · ИВН 6.3

02.07 Чт
MD-2

Стандарты и атака

Время 52:00 · нагрузка 272 · ИВН 5.2

03.07 Пт
MD-1

Предматчевая

Время 31:00 · нагрузка 120 · ИВН 3.8

04.07 Сб
MD

Матч

Время 12:00 · нагрузка 0 · ИВН 0

05.07 Вс
MD+1

Восстановление

Время 30:00 · нагрузка 102 · ИВН 3.4

Упражнения по дням

ДЕМО-ВЕРСИЯ

Полная версия ждет в ФНЛ 360 - оставьте заявку.

29.06 Пн · MD-5

Рондо 6 на 3; Рондо 4v4+3

Включение**30.06 Вт · MD-4**

Выход через вратаря; Выход 7v5 через фланг

Техника выхода**01.07 Ср · MD-3**

Переход после потери; Позиционная игра 8v8+3

Пиковая по содержанию**02.07 Чт · MD-2**

Угловые в атаке; Подбор после стандарта

Стандарты и атака**03.07 Пт · MD-1**

Скорость передачи; Предматчевый rondo

Предматчевая**04.07 Сб · MD**

Игровой день

Матч**05.07 Вс · MD+1**

Мобильность + мяч; Рондо без давления

Восстановление