



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

ÉPOCA 2006/2007

PLANO DE TREINOS

SEMANA DE 31 DE JULHO A 06 DE AGOSTO

2ª Feira: 31 de Julho

- 30' Corrida contínua (cc) a 70% da Frequência Cardíaca Máxima (FC_{max})
 - em cada 5' realizar 30" rápidos ($\pm 150m$)
- 15' Alongamentos / flexibilidade
- Circuito de musculação (Conforme descrito no planeamento do mês de Junho)

3ª Feira: 01 de Agosto

- 10' cc até atingir os 80% da FC_{max}
 - 15' Alongamentos / flexibilidade
 - **Treino aeróbio (alta intensidade)**
 - 2' cc rápida (90% da FC_{max}) com 1' cc lenta (recuperação) – **8 repetições**
- (A sessão pode ser realizada na mata, pinhal, pista ou à volta de um campo de futebol)
- 5' cc lenta (65% da FC_{max})

4ª Feira: 02 de Agosto

- Descanso

5ª Feira: 03 de Agosto

- 10' cc até atingir os 80% da FC_{max}
- 10' Alongamentos / flexibilidade
- 10' Técnica de corrida
- **Treino velocidade**
 - 2 x SET (I, II) (esquema)

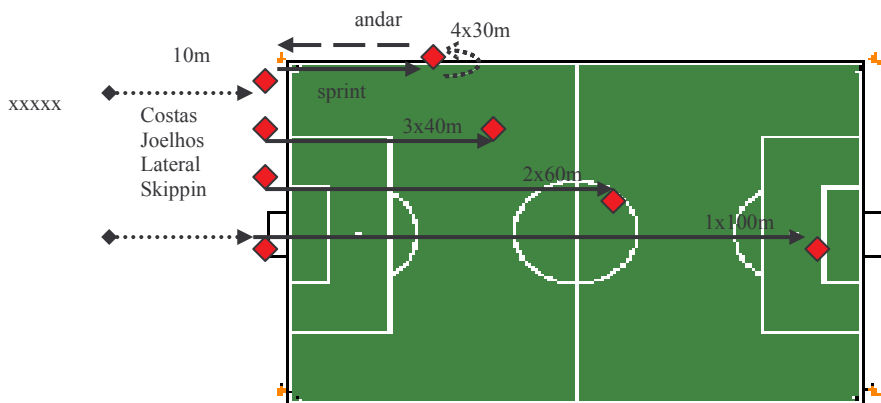
SET I

- 4 x 30m ($\pm 4.5''$) 40" recuperação a andar
- 3 x 40m ($\pm 6''$) 50" recuperação a andar
- 2 x 60m ($\pm 9''$) 60" recuperação a andar
- 1 x 100m ($\pm 15''$) 70" recuperação a andar

3' Recuperação

SET II

- 1 x 100m ($\pm 15''$) 70" recuperação a andar
- 2 x 60m ($\pm 9''$) 60" recuperação a andar
- 3 x 40m ($\pm 6''$) 50" recuperação a andar
- 4 x 30m ($\pm 4.5''$) 40" recuperação a andar



- 10' cc lenta (65% FC_{max})



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

6ª Feira: 04 de Agosto

- Descanso

Sábado: 05 de Agosto

- 20' cc (80% da FC_{max})
- 15' Alongamentos / flexibilidade
- **Treino físico/técnico**
 - 2 Séries (SET) de 5 voltas com 5' de intervalo para recuperação (esquema abaixo)

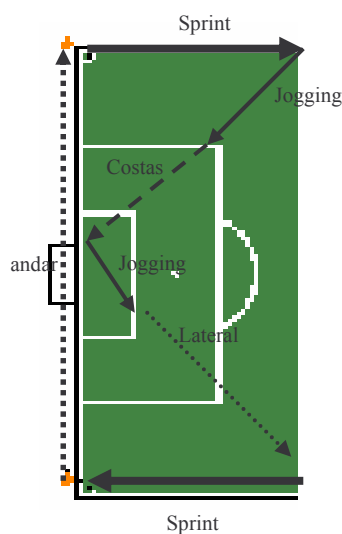
SET 1: 5 x 1 Circuito (Sprint / Jogging / Costas / Jogging / Corrida lateral / Sprint / Andar)

Entre cada circuito deve recuperar até atingir 60 a 65% da FC_{Max}

5' de Recuperação

SET 2: 5 x 1 Circuito (Sprint / Jogging / Costas / Jogging / Corrida lateral / Sprint / Andar)

Entre cada circuito deve recuperar até atingir 60 a 65% da FC_{Max}



- 10' cc lenta (65% da FC_{max})

Domingo: 06 de Agosto

- Descanso