



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

ÉPOCA 2006/2007

PLANO DE TREINOS

SEMANA DE 7 A 13 DE AGOSTO

2ª Feira: 07 de Agosto

- 45' cc (65 - 75% da FC_{max})
- 15' Alongamentos / flexibilidade
- Circuito de musculação ou alternativa 2h de bicicleta

3ª Feira: 08 de Agosto

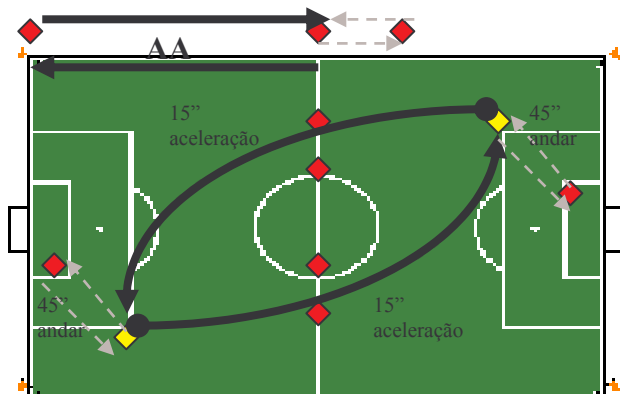
- 5' cc até atingir os 80% da FC_{max}
- 15' Alongamentos / flexibilidade
- **Treino aeróbio (alta intensidade)**
 - 1' cc rápida (90% da FC_{max}) com 45" cc lenta (recuperação) – **10 repetições**
(A sessão pode ser realizada na mata, pinhal, pista ou à volta de um campo de futebol)
- 5' cc lenta (65% da FC_{max})

4ª Feira: 09 de Agosto

- Descanso

5ª Feira: 10 de Agosto

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



SET

- 10 x 60'' (diagonal + descanso)

Realiza “diagonal” acelerando progressivamente até atingir 90-95% da FC_{max} ($\pm 15''$) e recupera a andar (ida e volta até à pequena área) (45'').

Manter foco atencional para a pequena área.

4' de recuperação (65% da FC_{max})

Nota: Os árbitros assistentes deverão realizar o exercício junto da linha lateral

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



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

6ª Feira: 11 de Agosto

- Descanso

Sábado: 12 de Agosto

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

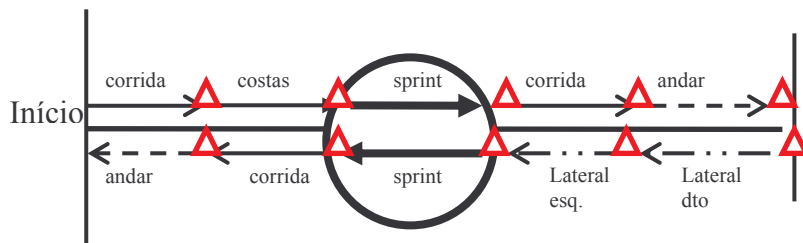
SET 1: 5 x 1 Circuito (Corrida / Costas / Sprint / Corrida / Andar / Corrida lateral direita / Corrida lateral esquerda / Sprint / Corrida / Andar)

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

5' de Recuperação

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

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



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

Domingo: 13 de Agosto

- Descanso / Bicicleta / Jogos Desportivos / Natação