



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL
CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

ÉPOCA 2006/2007

PLANO DE TREINOS

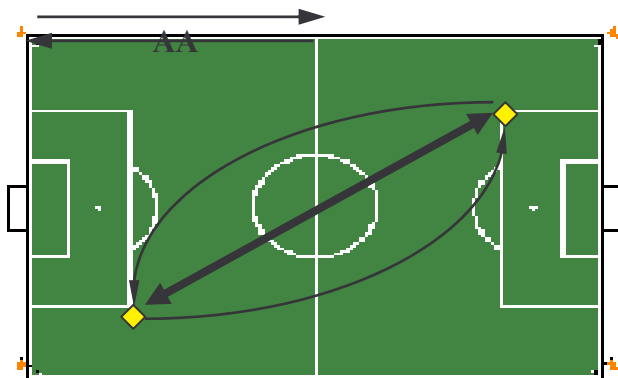
SEMANA DE 14 A 20 DE AGOSTO

2ª Feira: 14 de Agosto

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

3ª Feira: 15 de Agosto

- 5' cc até atingir os 80% da FC_{max}
- 15' Alongamentos / flexibilidade
- **Treino aeróbio (alta intensidade)**
 - 30" cc rápida (90% da FC_{max}) com 30" cc lenta (recuperação) – **12 repetições**



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

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

4ª Feira: 16 de Agosto

- Descanso

5ª Feira: 17 de Agosto

- 10' cc até atingir os 80% da FC_{max}
- 10' Alongamentos / flexibilidade
- 10' Técnica de corrida
- **Treino velocidade/resistente**
 - 2 Circuitos, com 4' de recuperação:



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

Circuito 1

50m aceleração, seguidos de 250m corrida lenta
100m aceleração, seguidos de 200m corrida lenta
150m aceleração, seguidos de 150m corrida lenta
200m aceleração, seguidos de 100m corrida lenta
250m aceleração, seguidos de 50m corrida lenta

+

250m aceleração, seguidos de 50m corrida lenta
200m aceleração, seguidos de 100m corrida lenta
150m aceleração, seguidos de 150m corrida lenta
100m aceleração, seguidos de 200m corrida lenta
50m aceleração, seguidos de 250m corrida lenta

Circuito 2

250m aceleração, seguidos de 50m corrida lenta
200m aceleração, seguidos de 100m corrida lenta
150m aceleração, seguidos de 150m corrida lenta
100m aceleração, seguidos de 200m corrida lenta
50m aceleração, seguidos de 250m corrida lenta

+

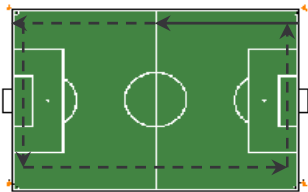
50m aceleração, seguidos de 250m corrida lenta
100m aceleração, seguidos de 200m corrida lenta
150m aceleração, seguidos de 150m corrida lenta
200m aceleração, seguidos de 100m corrida lenta
250m aceleração, seguidos de 50m corrida lenta

4' Recuperação

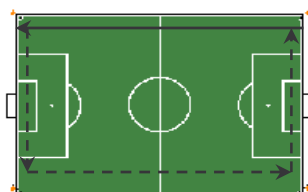
← - - - - -
Corrida lenta

← - - - - -
Aceleração

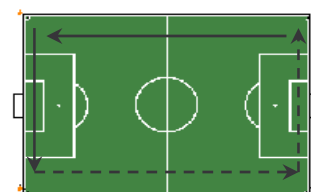
1



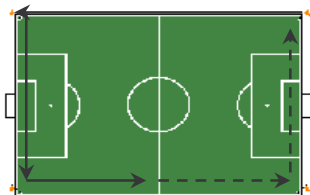
2



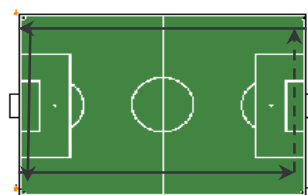
3



4



5



6ª Feira: 18 de Agosto

➤ Descanso



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

Sábado: 19 de Agosto

- 20' cc (70% da FC_{max})
- 15' Alongamentos / flexibilidade
- **Treino velocidade**
 - 2 Circuitos (SET) com intervalo de 5' para recuperação

• SET 1

- 3x10 m (recuperação 10m a andar)
- 3x20 m (recuperação 20m a andar)
- 3x30 m (recuperação 30m a andar)

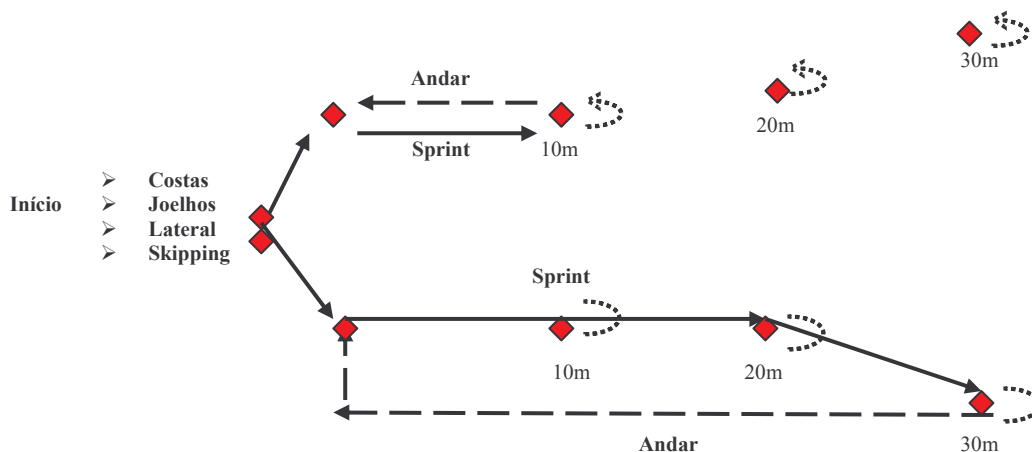
5' Recuperação até atingir 60-65% da FC_{max}

• SET 2

- 3x30 m (recuperação 30m a andar)
- 3x20 m (recuperação 20m a andar)
- 3x10 m (recuperação 10m a andar)

No SET 1 vira à esquerda

No SET 2 vira à direita



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

Domingo: 20 de Agosto

- Descanso / Bicicleta / Jogos Desportivos / Natação