



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL
CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

ÉPOCA 2006/2007

PLANO DE TREINOS

Julho

SEG 26	TER 27	QUA 28	QUI 29	SEX 30	SÁB 1	DOM 2
			-2X25' cc (c/3' int. andar) -10' flex.	-2X25' cc (c/3' int. andar) -10' flex.	-40' cc -10' flex.	2h bicicleta
SEG 3	TER 4	QUA 5	QUI 6	SEX 7	SÁB 8	DOM 9
-2X30' cc (c/3' int. andar) -10' flex.	-2X25' cc (c/3'int.andar) -10' flex.	- Descanso	-2X30' cc (c/3'int.andar) -10' flex.	-45' cc -10' flex.	-15' cc -10' flex. -2x 10' cc(+rápido) (c/3'int.andar) -5'cc	2h bicicleta
SEG 10	TER 11	QUA 12	QUI 13	SEX 14	SÁB 15	DOM 16
-Descanso	-25' cc -10. flex. -10x rampas ¹ (c/2'int.andar) -10'cc	-45' (4x10' c/1'andar) -10' flex.	-20' cc -10. flex. -fartelek ² -5'cc	-Descanso	-15' cc -10' flex. -3x 8' cc (+rápido) (c/3'int.andar) -5'cc	2h bicicleta
SEG 17	TER 18	QUA 19	QUI 20	SEX 21	SÁB 22	DOM 23
-25' cc -10' flex. -circuito de força ³ -10'cc	-45' (4x10' c/1'andar) -5'cc	-Descanso	-25' cc -10. flex. -10x rampas ¹ (c/2'int.andar) -10'cc	-2h bike	-20' cc -10. flex. -fartelek ² -5'cc	- Descanso
SEG 24	TER 25	QUA 26	QUI 27	SEX 28	SÁB 29	DOM 30
-25' cc -10' flex. -circuito de força ³ -10'cc	-20' cc -10' flex. -10'téc.corrida - velocidade ⁴ -5'cc	-Descanso	-30' cc -10' flex. -20'téc.corrida -10' cc	-25' cc -10. flex. -fartelek ² -5'cc	-45' (4x10' c/1'andar) -10' flex.	- Descanso

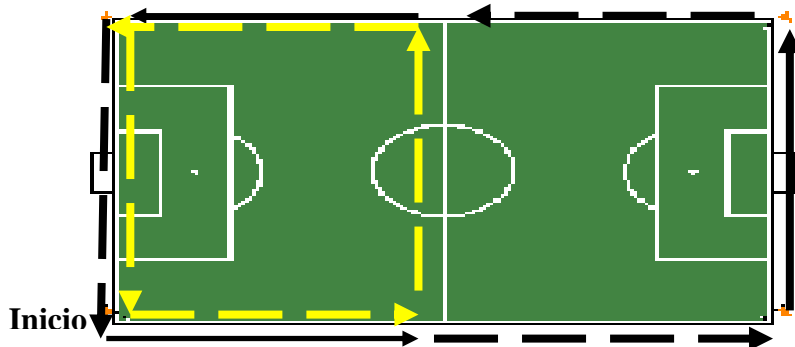
cc – Corrida contínua flex – Flexibilidade

- 1- Rampas de 80 a 100 metros não muito inclinadas
- 2- Folha n.º 2
- 3- Folha n.º 3
- 4- Folha n.º 4



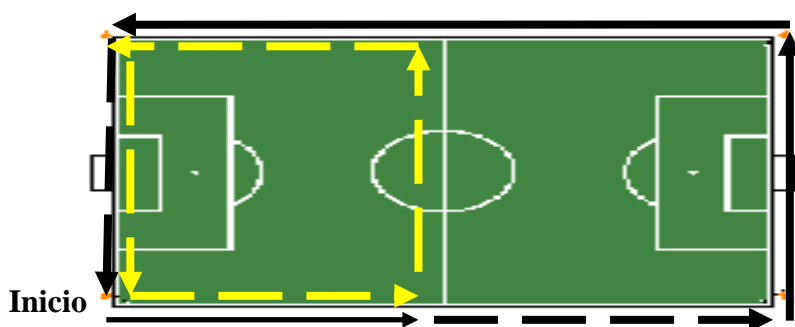
Fartlek

Quinta-Feira (13)/ Sábado (22)



- 1 volta (preto)
 - corrida rápida (linha cheia); Jogging (linha tracejado)
- 1 volta Jogging recuperação (amarela)
- 2 voltas (preto)
 - corrida rápida (linha cheia); Jogging (linha tracejado)
- 1 volta Jogging recuperação (amarela)
- 1 volta (preto)
 - corrida rápida (linha cheia); Jogging (linha tracejado)
- 1 volta Jogging recuperação (amarela)
- 3 voltas (preto)
 - corrida rápida (linha cheia); Jogging (linha tracejado)

Quinta- Feira (27)



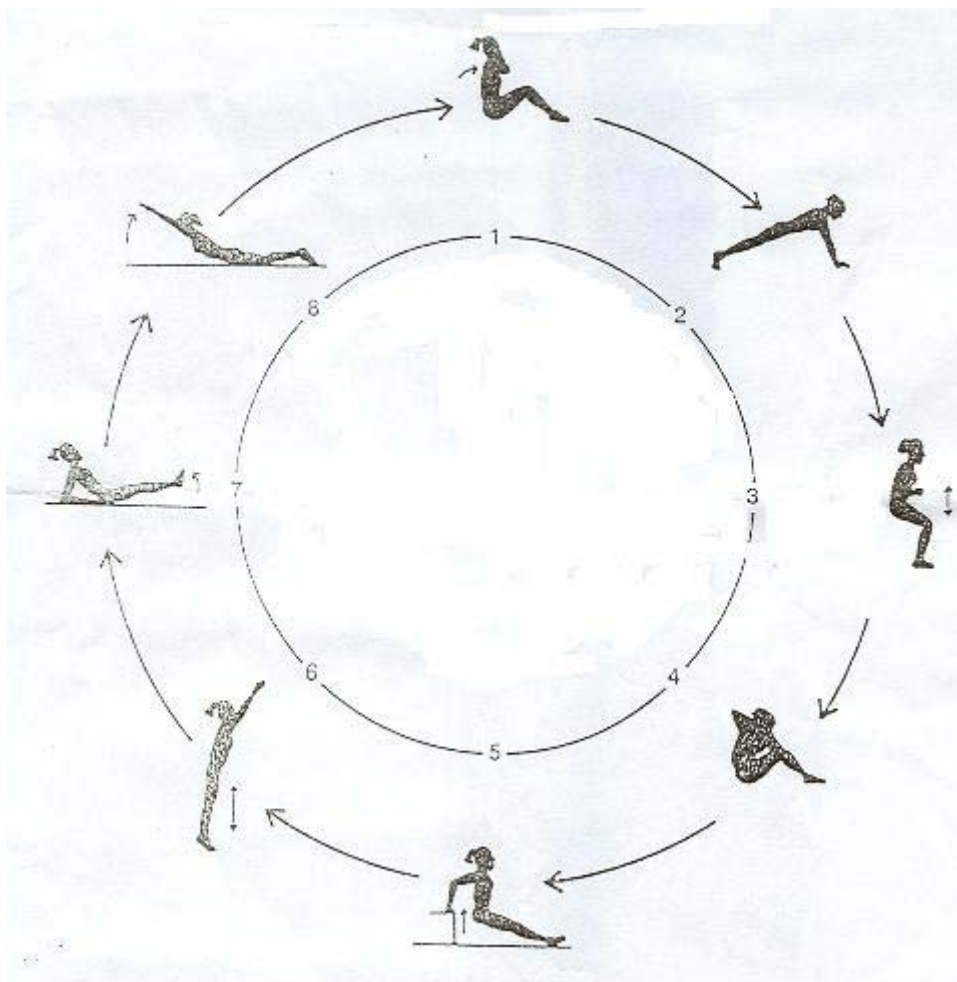
- 1 volta (preto)
 - corrida rápida (linha cheia); Jogging (linha tracejado)
- 1 volta Jogging recuperação (amarela)
- 2 voltas (preto)
 - corrida rápida (linha cheia); Jogging (linha tracejado)
- 1 volta Jogging recuperação (amarela)
- 1 volta (preto)
 - corrida rápida (linha cheia); Jogging (linha tracejado)
- 1 volta Jogging recuperação (amarela)
- 3 voltas (preto)
 - corrida rápida (linha cheia); Jogging (linha tracejado)



Circuito de Força

Segunda-Feira (17 e 24)

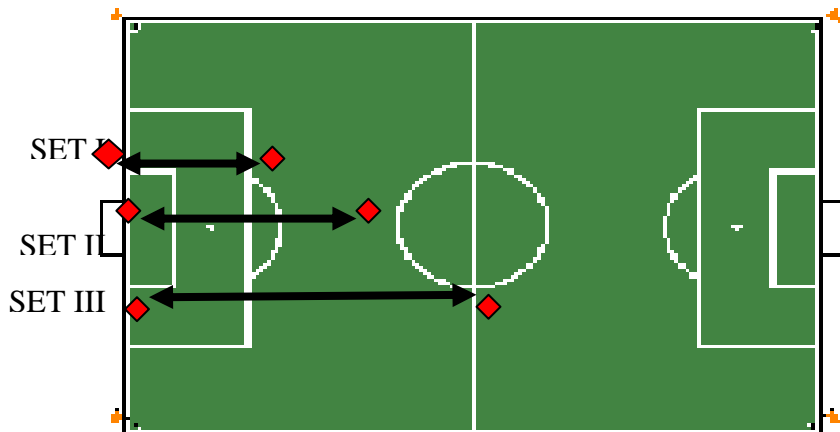
- Número de Circuitos: 3
- Tempo em cada estação: 30''
- Recuperação entre cada estação: 45''
- Recuperação entre Circuitos: 3'





Velocidade

Quinta-feira (25)



- ◆ SET I – sprint ao cone e voltar, 30” de intervalo - Repetições 6x
- ◆ 3’ recuperação
- ◆ SET II – sprint ao cone e voltar, 45” de intervalo - Repetições 4x
- ◆ 3’ recuperação
- ◆ SET III – sprint ao cone e voltar, 1’ de intervalo - Repetições 2x