



# ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

ÉPOCA 2006/2007

PLANO DE TREINOS

SEMANA DE 21 A 27 DE AGOSTO

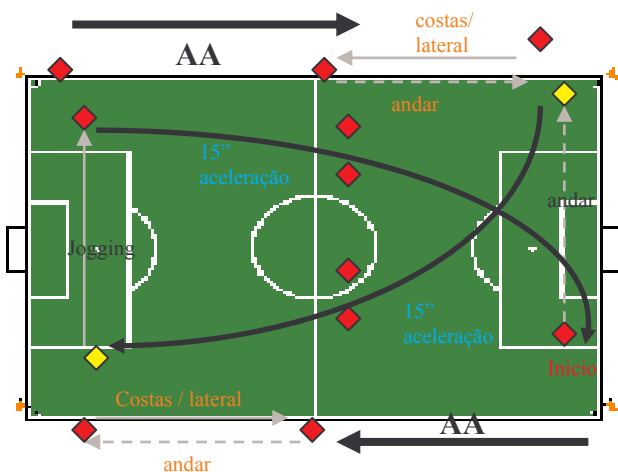
## 2ª Feira: 21 de Agosto

- 20' Corrida contínua (cc) a 70% da  $FC_{max}$
- 15' Alongamentos / flexibilidade
- Circuito de musculação (ver anexo ao plano de treinos para mês de Julho)

## 3ª Feira: 22 de Agosto

- 10' cc até atingir os 80% da  $FC_{max}$
- 15' Alongamentos / flexibilidade
- *Treino velocidade resistente/técnico*

- 2 x SET(I e II)- (esquema)



### SET I

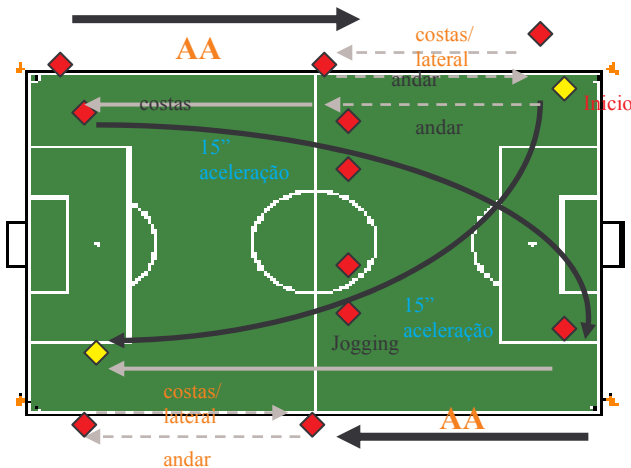
- 6 x 90'' (diagonal + descanso)

Inicia o exercício a andar e realiza "diagonal" acelerando progressivamente até atingir 90-95% da  $FC_{max}$  ( $\pm 15''$ ). Recupera a andar num dos topos e jogging no outro topo. Perfaz 1 volta. No total realiza 6 voltas.

*Manter foco atencional para a pequena área.*

**4' de recuperação (65% da  $FC_{max}$ )**

*Nota: Os árbitros assistentes (a laranja) deverão realizar o exercício junto da linha lateral, acompanhando o árbitro (se possível). Recupera a andar e volta em movimento de costa s/ corrida lateral.*



### SET II

- 6 x 90'' (diagonal + descanso)

Inicia a andar seguido de corrida de costas e realiza "diagonal" acelerando progressivamente até atingir 90-95% da  $FC_{max}$  ( $\pm 15''$ ). Recupera em jogging ao longa da linha lateral. . Perfaz 1 volta. No total realiza 6 voltas.

*Manter foco atencional para a pequena área.*

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

Mestre José Dias

Trabalho elaborado com base no Plano de Treinos para Árbitros da UEFA

1 de 2



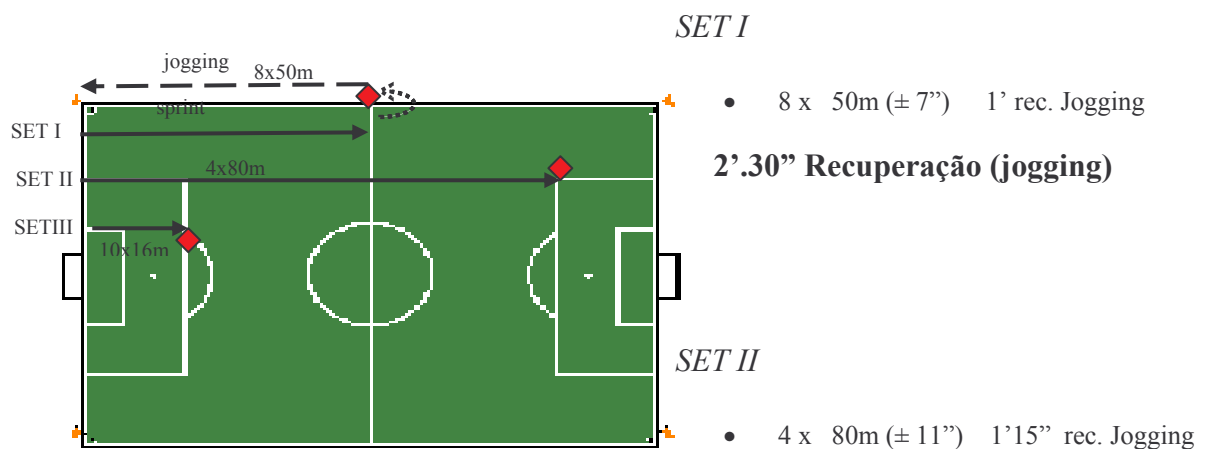
## ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

### 4ª Feira: 23 de Agosto

- Descanso

### 5ª Feira: 24 de Agosto

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



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

### 6ª Feira: 25 de Agosto

- Descanso

### Sábado: 26 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 / 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 / Costas / Jogging / Corrida lateral / Sprint / Andar)

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