



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

ÉPOCA 2006/2007

PLANO DE TREINOS

SEMANA DE 28 DE AGOSTO A 03 DE SETEMBRO

2ª Feira: 28 de Agosto

- 30' cc (65-75% da FC_{max})
- 15' Alongamentos / flexibilidade
- Circuito de musculação (ver plano de treinos do mês de Julho)

3ª Feira: 29 de Agosto

- 10' cc até atingir os 80% da FC_{max}
- 10' Alongamentos / flexibilidade
- 10' Técnica de corrida
- **Treino resistência (alta intensidade – intermitente)**
 - 2 Circuitos, com 4' de recuperação

Circuito 1

20''(±100m) aceleração(90% da FC_{max})
20''rec
40''(±200m) aceleração(90% da FC_{max})
40''rec
60''(±300m) aceleração(90% da FC_{max})
60''rec
80''(±400m) aceleração(90% da FC_{max})

90''rec

20''(±100m) aceleração(90% da FC_{max})
20''rec
40''(±200m) aceleração(90% da FC_{max})
40''rec
60''(±300m) aceleração(90% da FC_{max})
60''rec
80''(±400m) aceleração(90% da FC_{max})

Circuito 2

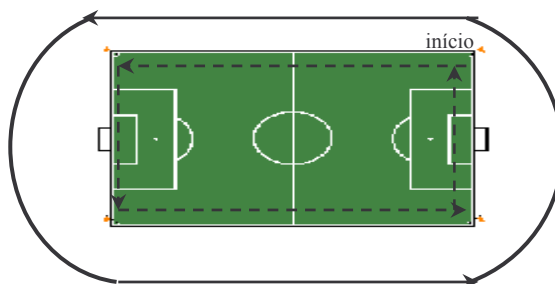
80''(±400m) aceleração(90% da FC_{max})
80''rec
60''(±300m) aceleração(90% da FC_{max})
60''rec
40''(±200m) aceleração(90% da FC_{max})
40''rec
20''(±100m) aceleração(90% da FC_{max})

90''rec

80''(±400m) aceleração(90% da FC_{max})
80''rec
60''(±300m) aceleração(90% da FC_{max})
60''rec
40''(±200m) aceleração(90% da FC_{max})
40''rec
20''(±100m) aceleração(90% da FC_{max})

4' Recuperação

OBS: O exercício poderá ser realizado no campo, pista, mata e pinhal



Mestre José Dias

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

1 de 3



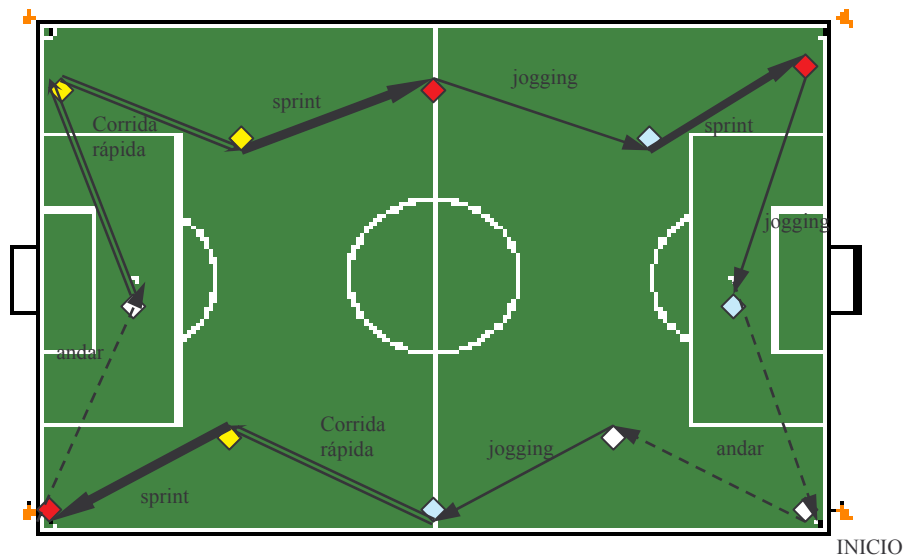
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

4ª Feira: 30 de agosto

- Descanso

5ª Feira: 31 de Agosto

- 5' cc até atingir os 80% da FC_{max}
- 15' Alongamentos / flexibilidade
- **Treino Velocidade resistente/técnico**
 - 2 Circuitos (SET) com intervalo de 4' para recuperação
 - **SET 1 (5 voltas)**
1 volta (esquema) – andar, jogging, corrida rápida, sprint, andar, corrida rápida(2x),sprint, jogging, sprint, jogging, andar. Recomeça a 2 volta a andar
4' rec
 - **SET 2 (5 voltas)**
1 volta (esquema) – andar, jogging, corrida rápida, sprint, andar, corrida rápida(2x),sprint, jogging, sprint, jogging, andar. Recomeça a 2 volta a andar



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

6ª Feira: 01 de Setembro

- Descanso



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

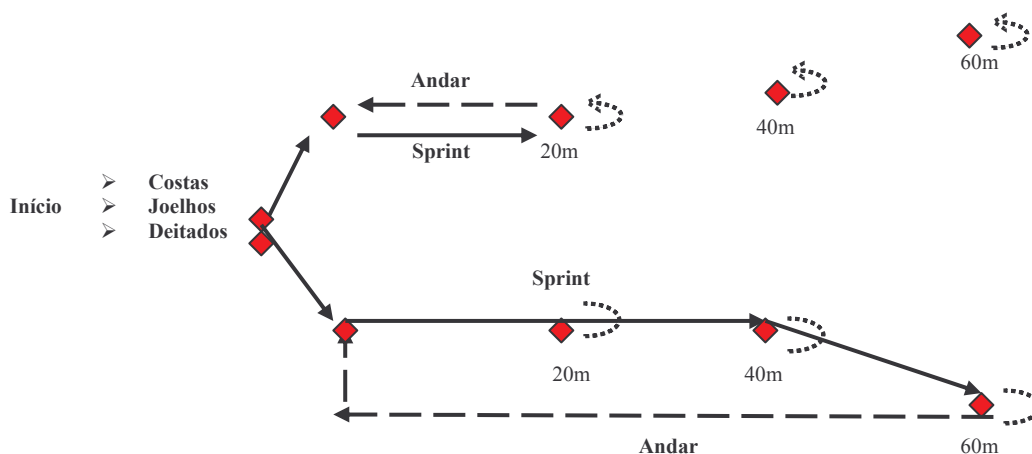
Sábado: 02 de Setembro

- 20' cc (70% da FC_{max})
- 15' Alongamentos / flexibilidade
- **Treino velocidade**
 - 3 Circuitos (SET) com intervalo de 2' e 3' para recuperação
 - **SET 1**
 - 6x20 m (recuperação 20m a andar)
 - 2' Recuperação até atingir 60-65% da FC_{max}
 - **SET 2**
 - 4x40 m (recuperação 40m a andar)
 - 3' Recuperação até atingir 60-65% da FC_{max}
 - **SET 3**
 - 2x60 m (recuperação 60m a andar)

No SET 1 vira à esquerda

As partidas devem ser realizadas em posições dinâmicas (joelhos, costas, deitados). Quem estiver a dar as partidas pode também utilizar sinais sonoros e/ou visuais.

No SET 2 vira à direita



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

Domingo: 03 de Setembro

- Descanso / Bicicleta / Jogos Desportivos / Natação