



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

ÉPOCA 2006/2007

PLANO DE TREINOS

SEMANA DE 04 A 11 DE SETEMBRO

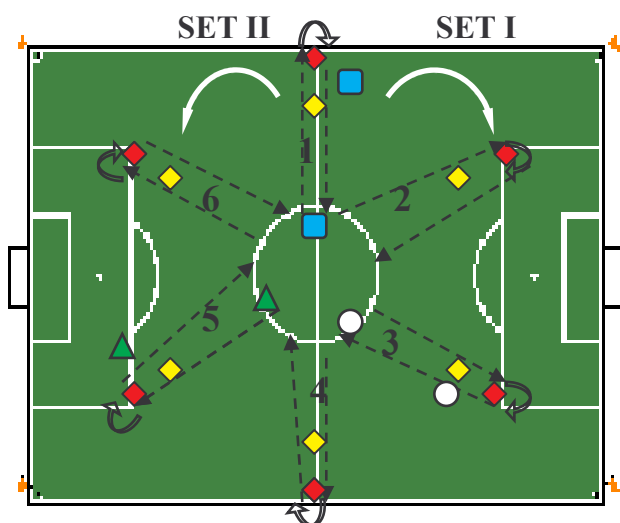
2ª Feira: 04 de Setembro

- 20' Corrida contínua (cc) a 70% da FC_{max}
- 15' Alongamentos / flexibilidade
- Circuito de musculação (ver anexo)

3ª Feira: 05 de Setembro

- 10' cc até atingir os 80% da FC_{max}
- 15' Alongamentos / flexibilidade
- *Treino resistência (intermitente)*

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



SET I

2 Árbitros em cada “figura geométrica”



de cor

Um dos árbitros inicia o exercício acelerando progressivamente até ao cone vermelho e regressa ao centro do campo. Após um toque/sinal o seu companheiro de “equipa” realiza o mesmo percurso de ida e volta. Quando chegar junto de si, volta a realizar um percurso de ida e volta, mas no sentido dos ponteiros do relógio, para o cone junto à linha de grande área/ linha lateral. Realiza 1 volta, ou seja 6 circuitos de ida e volta. O total do SET são 3 voltas seguidas.

5' de recuperação (65% da FC_{max})

SET II

Igual ao SET I mas realiza o exercício no sentido contrário aos ponteiros do relógio.

Nota: Os árbitros assistentes realizam o exercício da mesma forma, mas somente até aos cones amarelos.

4ª Feira: 06 de Setembro

- Descanso

Mestre José Dias

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

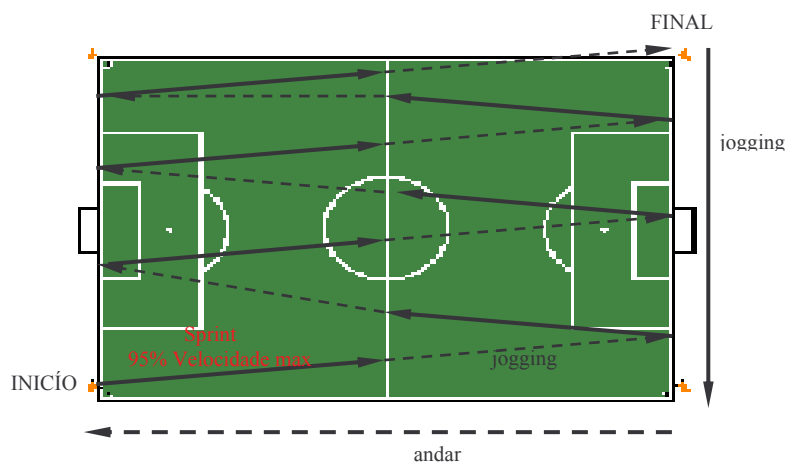
1 de 3



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

5ª Feira: 07 de Setembro

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



4X SET (1 volta)

- 7 x sprints ($\pm 7''$) - 30'' rec. Jogging

2' Recuperação (jogging+andar)

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

6ª Feira: 08 de Setembro

- Descanso



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

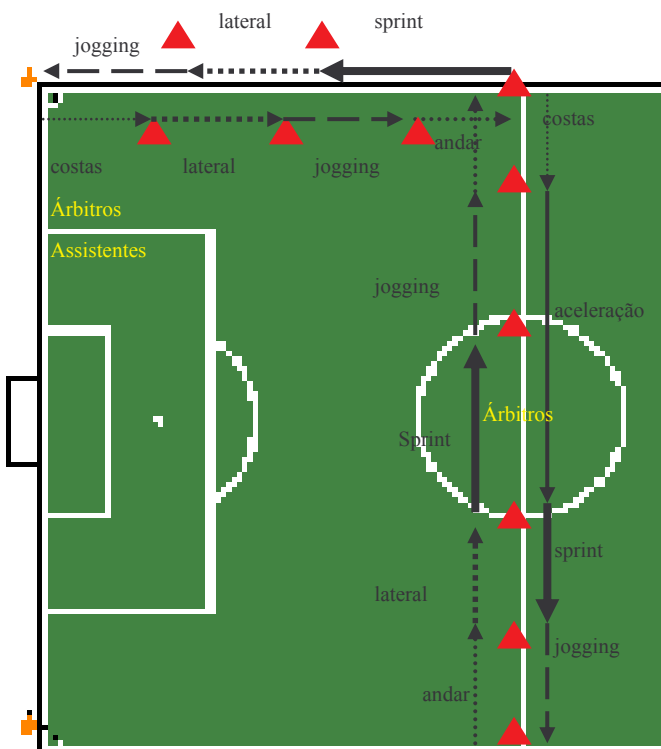
Sábado: 09 de Setembro

- 20' cc (80% da FC_{max})
- 15' Alongamentos / flexibilidade
- **Treino físico/técnico**
 - 2 Séries (SET) de 4 voltas com 5' de intervalo para recuperação (esquema abaixo)
 - SET 1: 5 x 1 Circuito
 - **Árbitros** (Costas / Aceleração / Sprint / Jogging) - (Andar / Lateral / Sprint / Jogging/ Andar)
 - **Árbitros Assistentes** (Sprint /Lateral / Jogging) - (Costas / Lateral / Jogging/ Andar)

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

5' de Recuperação

- SET 1: 5 x 1 Circuito
 - **Árbitros** (Costas / Aceleração / Sprint / Jogging) - (Andar / Lateral / Sprint / Jogging/ Andar)
 - **Árbitros Assistentes** (Sprint /Lateral / Jogging) - (Costas / Lateral / Jogging/ Andar)



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

Domingo: 10 de Setembro

- Descanso