



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL

CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

ÉPOCA 2006/2007

PLANO DE TREINOS

SEMANA DE 11 A 17 DE SETEMBRO

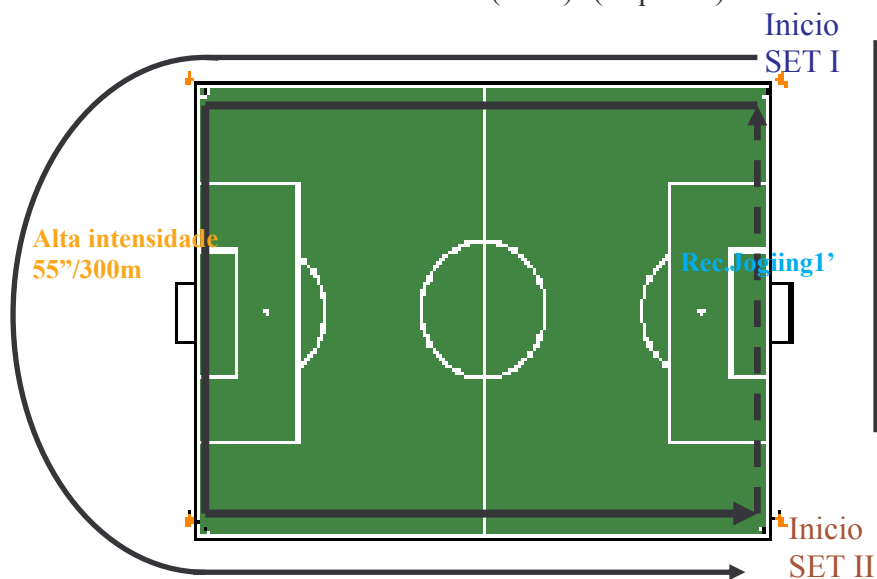
2ª Feira: 11 de Setembro

- 30' Corrida contínua (cc) a 70% da FC_{max}
 - 15' Alongamentos / flexibilidade
- ou
- 1.30H de bicicleta

3ª Feira: 12 de Setembro

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

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



SET I
5x 300m (pista) com 1' rec.

ou
5x 55''(campo) com 1' rec.

5' recuperação

SET II
5x 300m (pista) com 1' rec.

- 10' cc 60% da FC_{max}

4ª Feira: 13 de Setembro

- **SE POSSÍVEL** Arbitrar jogo treino (com equipas locais)

Mestre José Dias

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

1 de 3

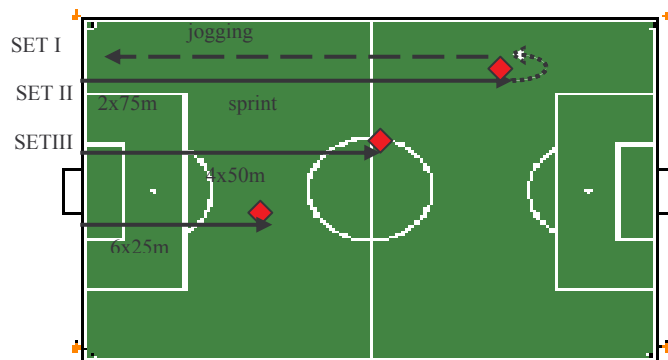


ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

5ª Feira: 14 de Setembro

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

SET I



- 2 x 75m **velocidade máxima** ($\pm 10''$)
90'' rec. Jogging (entre cada repetição)
- 4 x 50m **velocidade máxima** ($\pm 7''$)
75'' rec. Jogging (entre cada repetição)
- 6 x 25m **velocidade máxima** ($\pm 4''$)
40'' rec. Jogging (entre cada repetição)

2'.30'' Recuperação (jogging)

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

SET II

- 6 x 25m **velocidade máxima** ($\pm 4''$)

6ª Feira: 15 de Setembro

- Descanso

Sábado: 16 de Setembro

- 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 / Corrida lateral / Costas/ Sprint / Andar)

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

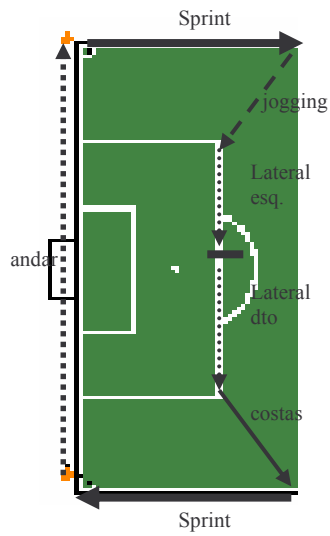
5' de Recuperação

SET 2: 5 x 1 Circuito (Sprint / Corrida lateral / Costas/ Sprint / Andar)

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



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE



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

Domingo: 17 de Setembro

- JOGO
- 2h bicicleta (para quem não tem jogo)