



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

ÉPOCA 2006/2007

PLANO DE TREINOS

SEMANA DE 18 A 24 DE SETEMBRO

2ª Feira: 18 de Setembro

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

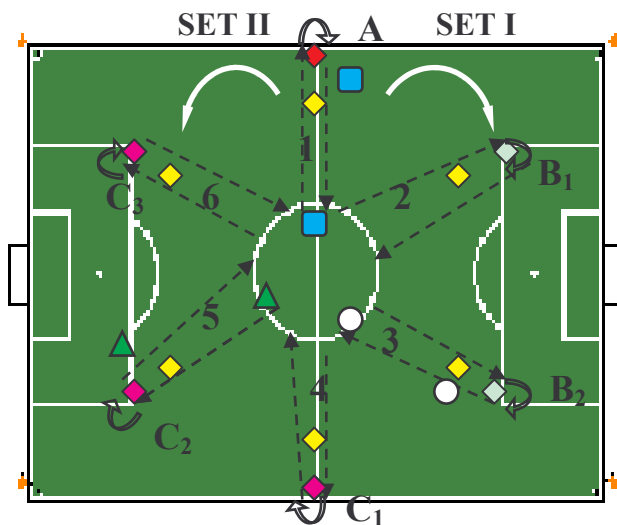
3ª Feira: 19 de Setembro

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

SET I

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

2 Árbitros em cada “figura geométrica”



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 (circuito A). 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 (cones verdes) executando 2x ida e volta (circuito B₁ e B₂). Quando o seu parceiro terminar o circuito B, realiza o circuito C. Realiza 1 volta, ou seja circuito A (1x ida e volta), circuito B (2x ida e volta) e circuito C (3x 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.



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

4ª Feira: 20 de Setembro

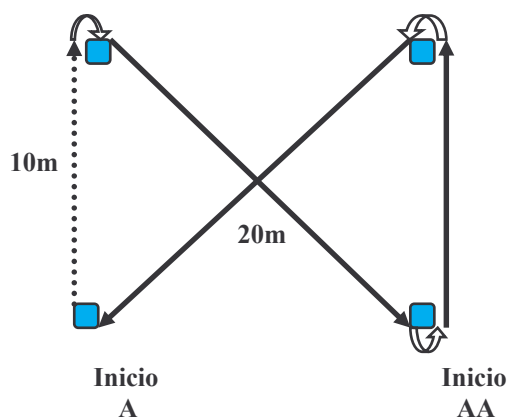
- Descanso
-

5ª Feira: 21 de Setembro

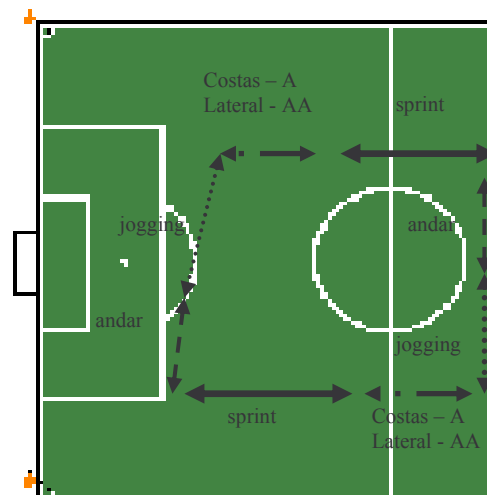
- 10' cc até atingir os 80% da FC_{max}
- 10' Alongamentos / flexibilidade
- 10' Técnica de corrida
- **Treino Agilidade/velocidade**
 - 2 x SET(I e II)- (esquema A)
 - 3' rec
 - 6' "exercício de campo"

Esquema

A



Exercício de campo



SET I: 5 x 1 Circuito 60 m 1' rec

Árbitros (primeiros 10 m realizam corrida costas)

Árbitros Assistentes (primeiros 10 m realizam corrida lateral)

3' de recuperação (65% da FC_{max})

SET II

SET I: 5 x 1 Circuito 60 m 1' rec

Árbitros (primeiros 10 m realizam corrida lateral)

Árbitros Assistentes (primeiros 10 m realizam corrida costas)



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

6ª Feira: 22 de Setembro

- Descanso

Sábado: 23 de Setembro

- 20' cc (80% da FC_{max})
- 15' Alongamentos / flexibilidade
- **Treino físico/técnico**
 - 2 Séries (SET) de 8 sprints (grande área e pequena área)

- SET 1: 8 x 1 Circuito

1x sprint até área de grande penalidade

1x sprint até à marca de grande penalidade

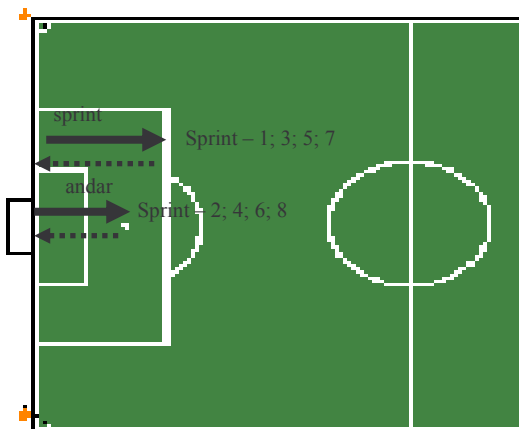
Recomeça quando o estiver a 60%-65% da FC_{max})

4' de Recuperação

- SET 2: 5 x 1 Circuito

1x sprint até área de grande penalidade

1x sprint até à marca de grande penalidade



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

Domingo: 24 de Setembro

- Jogo
- 2h bicicleta/tênis/natação