



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL
CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

ÉPOCA 2006/2007

PLANO DE TREINOS

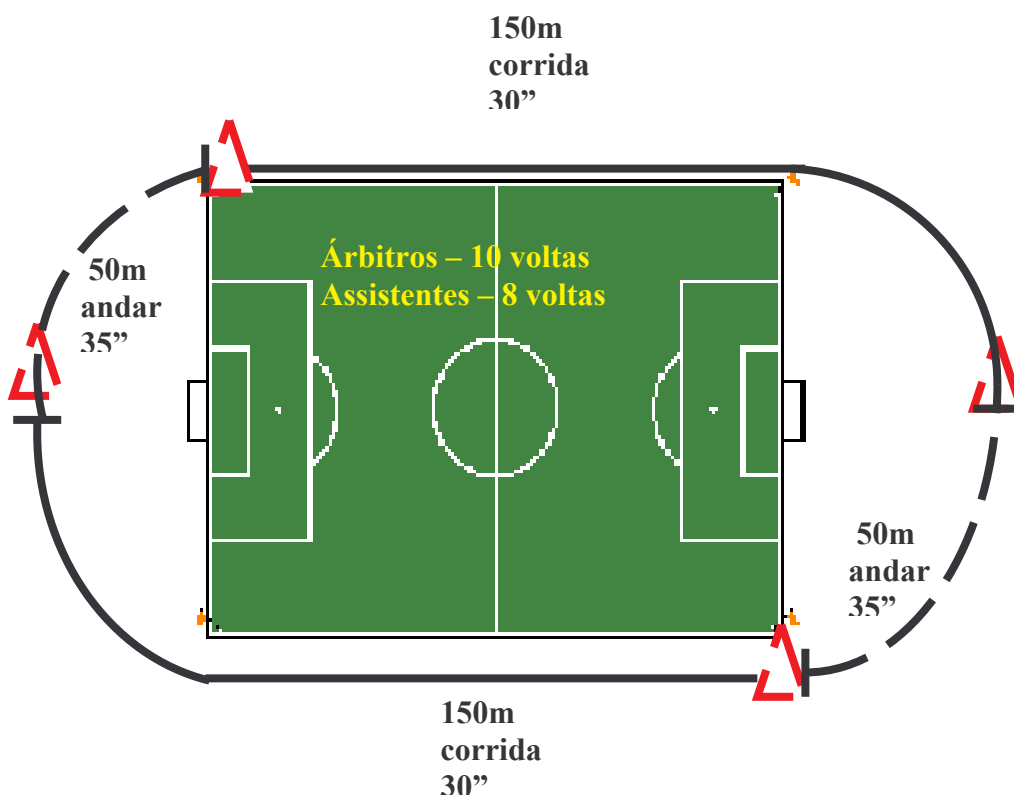
SEMANA DE 25 SETEMBRO A 01 OUTUBRO

2ª Feira: 25 de Setembro

- 40' Corrida contínua (cc) a 70% da FC_{max}
- 15' Alongamentos / flexibilidade

3ª Feira: 26 de Setembro

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



Realiza uma corrida de 150m em 30'' seguido de 50m andar em 35''. Volta novamente a fazer 150m em corrida em 30'' seguido de 50m andar em 35'', perfazendo 1 volta.

Árbitros - 10 voltas
Assistentes - 8 voltas

ALTERNATIVAMENTE (caso não possa realizar o treino em pista): realiza 30'' rápido seguido de 30'' andar. **ÁRBITROS - 20'** **ASSISTENTES - 16'**

- 10' cc 60% da FC_{max}



4ª Feira: 27 de Setembro

- Descanso

5ª Feira: 28 de Setembro

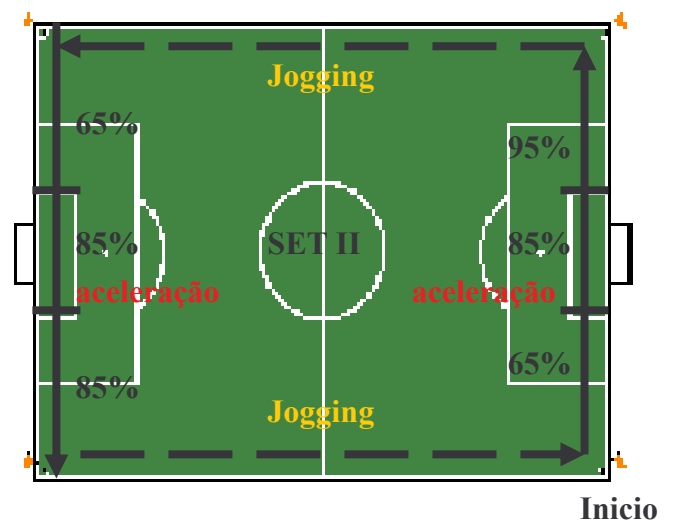
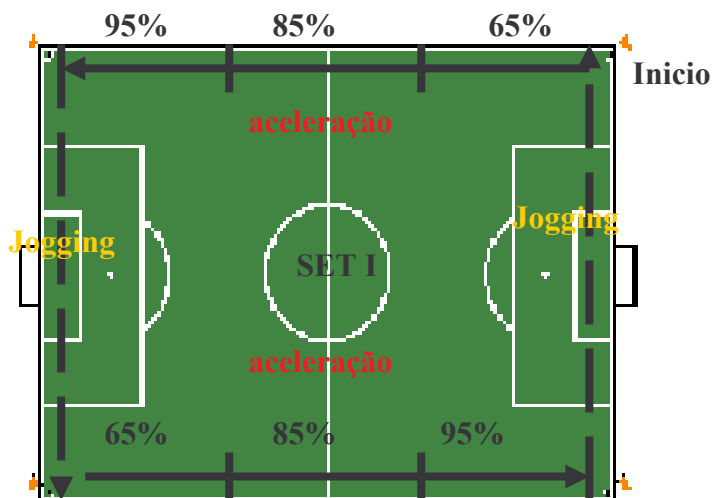
- 10' cc até atingir os 80% da FC_{max}
- 10' Alongamentos / flexibilidade
- 10' Técnica de corrida
- **Treino velocidade**
 - 2 x SET(I e II)- (esquema)
 - 4' rec

SET I

Acelera a 65% da velocidade máxima ($V_{máx}$) no 1/3 do campo, acelerando até aos 85% ($V_{máx}$) no 2/3 do campo, terminando a 95% ($V_{máx}$) o último terço do campo. Recupera em jogging junto à linha de baliza, voltando e realizar as acelerações junto à linha lateral. **NO TOTAL REALIZA 5 VOLTAS**

SET I

Realiza o mesmo exercício, mas desta vez as acelerações são executadas ao longo da linha de baliza e o jogging ao longo das linhas laterais. **NO TOTAL REALIZA 5 VOLTAS**





6ª Feira: 29 de Setembro

- Descanso

Sábado: 30 de Setembro

- 20' cc (70% da FC_{max})
- 15' Alongamentos / flexibilidade
- **Treino velocidade**
 - 2 Circuitos (SET) com intervalo de 5' para recuperação

SET 1

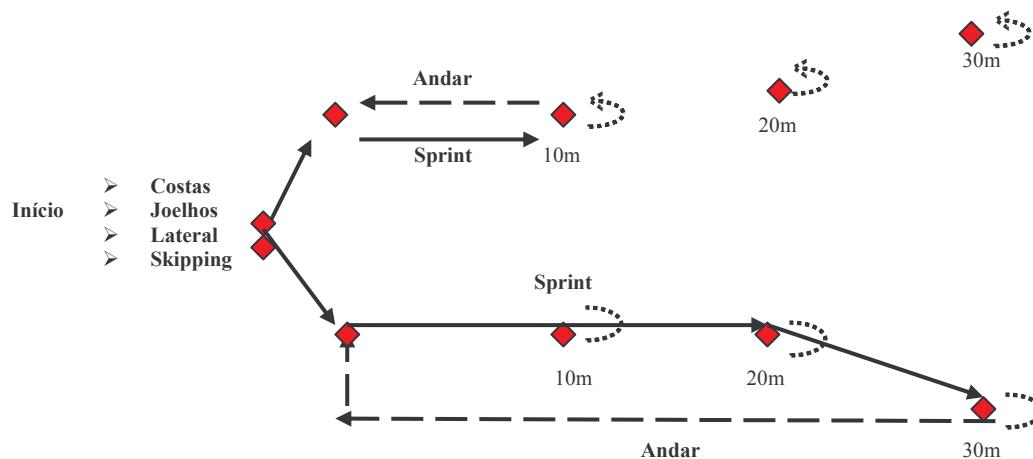
3x10 m (recuperação 10m a andar)
3x20 m (recuperação 20m a andar)
3x30 m (recuperação 30m a andar)

SET 2

3x30 m (recuperação 30m a andar)
3x20 m (recuperação 20m a andar)
3x10 m (recuperação 10m a andar)

No SET 1 vira à esquerda

No SET 2 vira à direita



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

Domingo: 01 Outubro

- Jogo
- 2h bicicleta/ténis/natação