



# ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

ÉPOCA 2006/2007

PLANO DE TREINOS

SEMANA DE 16 OUTUBRO A 22 OUTUBRO

## 2ª Feira: 16 de Outubro

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

## 3ª Feira: 10 de Outubro

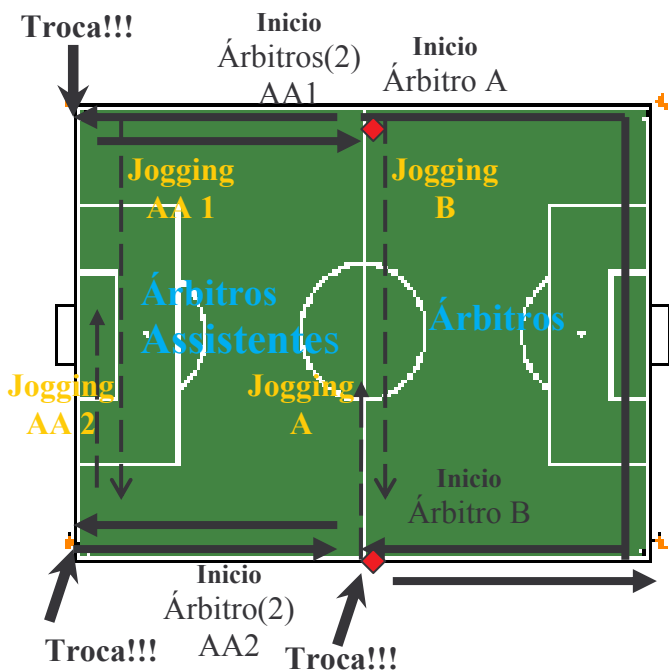
- 10' cc até atingir os 80% da  $FC_{max}$
- 10' Alongamentos / flexibilidade
- 10' Técnica de corrida
- **Treino alta intensidade**
  - 2 x SET(I e II)- (esquema)
    - 4' rec

### SET I

Árbitro A inicia exercício contornando  $\frac{1}{2}$  campo junto às linhas (esquema), enquanto que árbitro B vem em jogging até ao outro lado do campo. Quando árbitro A terminar a sua volta, junto de árbitro B, este realiza o mesmo exercício, no sentido contrário ao realizado pelo árbitro A. Enquanto que árbitro B realiza exercício, árbitro A vem em jogging até ao outro lado do campo, recomeçando o exercício quando o árbitro B terminar o seu. **REALIZA NO TOTAL 5 VOLTAS.**

### SET II

Repete o SET I, só que os árbitros trocam o sentido da corrida



### Árbitros Assistentes SET I

O grupo de Árbitros Assistentes (AA) parte junto à linha final, e realiza um percurso de ida e volta, depois troca com o assistente que vem do outro lado do campo indo em jogging até à linha lateral, voltando a realizar o exercício na linha lateral contrária. Serão necessários pelo menos 4 assistentes (2 em cada canto) para poderem fazer as trocas. **NO TOTAL REALIZA 5 PERCURSOS DE IDA E VOLTA.**

### SET II Repete o SET I

- 10' cc 60% da  $FC_{max}$



### 4ª Feira: 11 de Outubro

- Descanso

### 5ª Feira: 12 de Outubro

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

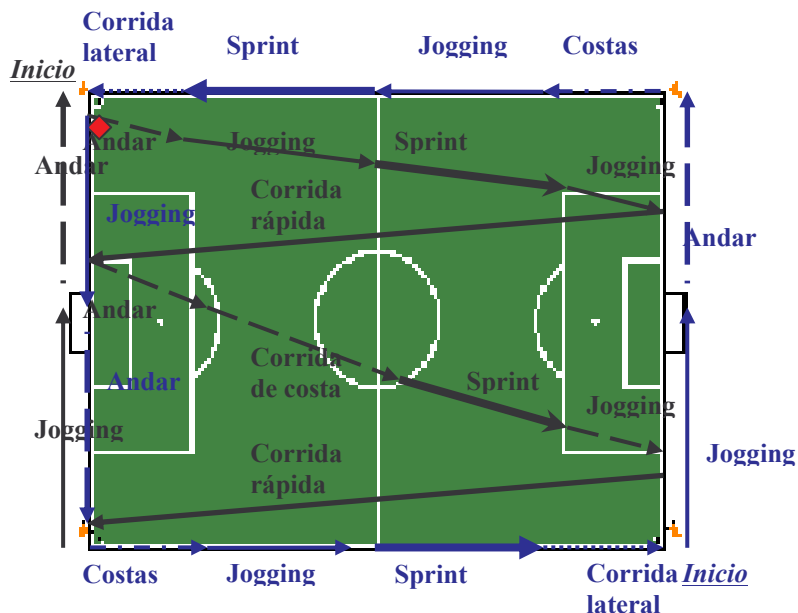
#### Árbitros

##### SET I

O grupo de árbitros(A) parte junto à linha final. Realiza o exercício proposto no esquema a preto. **NO TOTAL REALIZA 4 PERCURSOS.**

##### SET II

Repete o SET I



#### Árbitros Assistentes

##### SET I

O grupo de Árbitros Assistentes(AA) parte junto à linha final. Realiza o exercício proposto no esquema a AZUL. **NO TOTAL REALIZA 4 VOLTAS COMPLETAS.**

##### SET II

Repete o SET I

### 6ª Feira: 13 de Outubro

- Descanso



### Sábado: 14 de Outubro

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

#### SET 1

Realiza exercício de ida e volta junto á linha de  $\frac{1}{2}$  campo (andar;jogging;sprint; jogging e andar). **NO TOTAL REALIZA 5 VOLTAS COMPLETAS.**

#### SET II Repete SET I



### Domingo: 15 Outubro

- Jogo
- 2h bicicleta/ténis/natação