



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

ÉPOCA 2006/2007

PLANO DE TREINOS

SEMANA DE 23 OUTUBRO A 29 OUTUBRO

2ª Feira: 23 de Outubro

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

3ª Feira: 24 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) e Árbitros Assistentes (AA) iniciam exercício em corrida rápida(80% – 90%) até ½ campo, realizando em jogging o outro ½ campo até linha final(diagonal). Depois na linha final vai andar seguido de corrida lateral(AA), e de corrida de costas(A), finalizando em sprint(A,AA). Volta a realizar ½ campo em jogging e finaliza em corrida rápida (2ª diagonal). Recupera junto á linha final em jogging e depois a andar para repetir todo o circuito. No total perfaz 1 volta. **REALIZA NO TOTAL 5 VOLTAS.**

**SET II**

Repete o SET I



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

Mestre José Dias

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



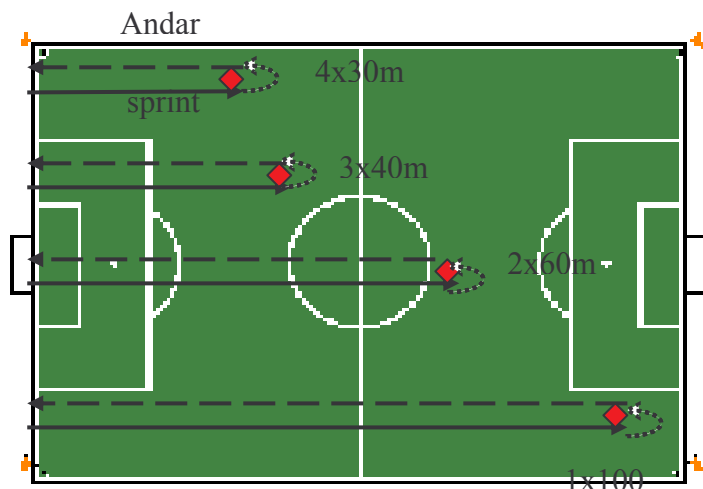
## ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

### 4ª Feira: 25 de Outubro

- Descanso

### 5ª Feira: 26 de Outubro

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



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

### 6ª Feira: 27 de Outubro

- Descanso

#### SET I

- 4 x 30m **velocidade máxima** ( $\pm 4.5''$ )  
40'' rec. andar (entre cada repetição)
- 3 x 40m **velocidade máxima** ( $\pm 6.0''$ )  
50'' rec. andar (entre cada repetição)
- 2 x 60m **velocidade máxima** ( $\pm 9''$ )  
1' rec. andar (entre cada repetição)
- 1 x 100m **velocidade máxima** ( $\pm 15''$ )

#### 3' recuperação

- 1 x 100m **velocidade máxima** ( $\pm 15''$ )  
1.15'' rec. andar
- 2 x 60m **velocidade máxima** ( $\pm 9.0''$ )  
1' rec. andar (entre cada repetição)
- 3 x 40m **velocidade máxima** ( $\pm 6''$ )  
50'' rec. andar (entre cada repetição)
- 4 x 30m **velocidade máxima** ( $\pm 4.5''$ )  
40'' rec. andar (entre cada repetição)



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

### Sábado: 28 de Outubro

- 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)

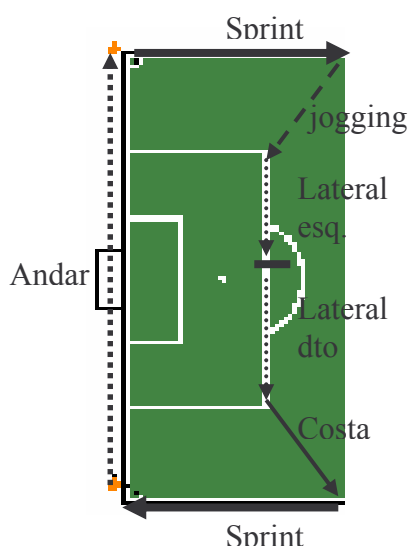
SET 1: 5 x 1 Circuito (Sprint / Corrida lateral / Costas/ Sprint / Andar)

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  $FC_{Max}$



### Domingo: 15 Outubro

- Jogo
- 2h bicicleta/ténis/natação