



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL
CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

ÉPOCA 2006/2007

PLANO DE TREINOS

SEMANA DE 30 OUTUBRO A 05 NOVEMBRO

2ª Feira: 30 de Outubro

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

3ª Feira: 31 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)-
 - 4' rec

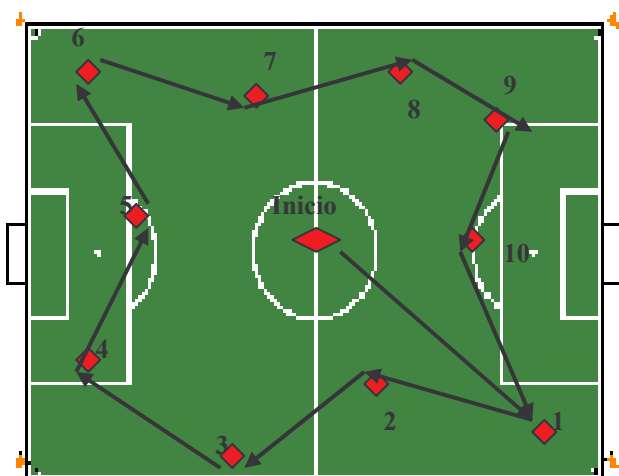
SET I

20'' rápidos(90% FC_{max}) seguidos de 20'' lentos(jogging)
40'' rápidos(90% FC_{max}) seguidos de 40'' lentos(jogging)
1' rápido(90% FC_{max}) seguidos de 1' lentos(jogging)
1'30'' rápidos(90% FC_{max}) seguidos de 1'30'' lentos(jogging)
1' rápido(90% FC_{max}) seguidos de 1' lentos(jogging)
40'' rápidos(90% FC_{max}) seguidos de 40'' lentos(jogging)
20'' rápidos(90% FC_{max}) seguidos de 20'' lentos(jogging)

SET II

Repete SET I

4' recuperação



Este exercício pode ser realizado no campo(esquema), utilizando cones de marcação (Árbitros correm de 1 a 10;Assistentes de 10 a 1)ou na mata/pista de atletismo

- 10' cc 60% da FC_{max}

Mestre José Dias

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

1 de 2



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 resistente**

(90-95% da velocidade máxima)

- 4 x SET (I, II, III, IV) (esquema)



- SET I**
- 3 x 200m (100m ida ; 100m volta) - 40"
 - 1' rec (entre cada repetição)

2ª recuperação

- SET II**
- 4 x 170m (85m ida ; 85m volta) - 35"
 - 1' rec (entre cada repetição)

2ª recuperação

- SET III**
- 5 x 100m (50m ida ; 50m volta) - 20"
 - 45" rec (entre cada repetição)

2ª recuperação

- SET IV**
- 4 x 32m (16m ida ; 16m volta) - 6"
 - 30" rec (entre cada repetição)

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

6ª Feira: 27 de Outubro

- Descanso

Sábado: 28 de Outubro

- 20' cc (80% da FC_{max})
- 15' Alongamentos / flexibilidade
- 15' técnica de corrida

Domingo: 15 Outubro

- Jogo ou 2h bicicleta/ténis/natação