



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL
CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

ÉPOCA 2006/2007

PLANO DE TREINOS

SEMANA DE 06 NOVEMBRO A 12 NOVEMBRO

2ª Feira: 06 de Novembro

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

3ª Feira: 07 de Novembro

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



Realiza uma corrida de 75m em 15'' seguido de 25m andar em 15''. Realizando 4 circuitos de 75m corrida + 4 circuitos de 25m a andar perfaz 1 volta.

ALTERNATIVAMENTE (caso não possa realizar o treino em pista): realiza 15'' rápidos seguido de 15'' andar. ÁRBITROS – 20' ASSISTENTES – 16'

- 10' cc 60% da FC_{max}

Mestre José Dias

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

1 de 3



4ª Feira: 07 de Novembro

- Descanso

5ª Feira: 08 de Novembro

- 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

SET I

2 grupos de A e AA colocam-se nas posições de A e B e iniciam o exercício a andar nas linhas de fundo. Seguidamente realizam corrida rápida em diagonal até á linha lateral (90% da velocidade máxima($V_{máx}$)). Recupera em jogging e andar junto á linha lateral, voltando e realizar a aceleração até á outra linha lateral/linha de baliza. Quando chegar ao seu ponto de partida , perpez uma volta. **NO TOTAL REALIZA 5 VOLTAS**

SET II

Repete o SET I



6ª Feira: 09 de Novembro

- Descanso



Sábado: 10 de Novembro

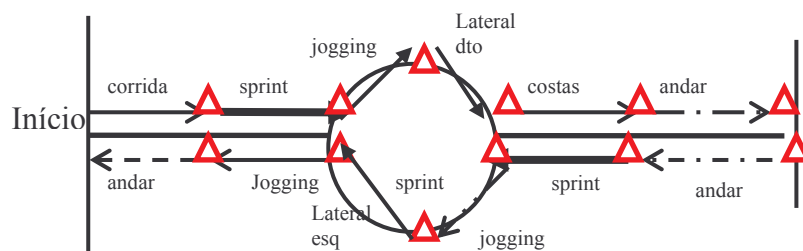
- 20' cc (80% da FC_{max})
- 15' Alongamentos / flexibilidade
- **Treino velocidade / técnico**
 - 2 Séries (SET) de 5 voltas com 5' de intervalo para recuperação (esquema abaixo)

SET 1: 5 x 1 Circuito (Corrida / Sprint / Jogging/ Lateral Dto/ Andar / Sprint / Jogging/Lateral esquerda /Jogging / Andar)

Entre cada circuito deve recuperar até atingir 60 a 65% da FC_{Max}

5' de Recuperação

SET 2: 5 x 1 Circuito (Corrida / Sprint / Jogging/ Lateral Dto/ Andar / Sprint / Jogging/Lateral esquerda /Jogging / Andar)



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

Domingo: 16 de Novembro

- Jogo
- 2h bicicleta/ténis/natação