



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL
CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

ÉPOCA 2006/2007

PLANO DE TREINOS

SEMANA DE 13 NOVEMBRO A 18 NOVEMBRO

2ª Feira: 13 de Novembro

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

3ª Feira: 14 de Novembro

- 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

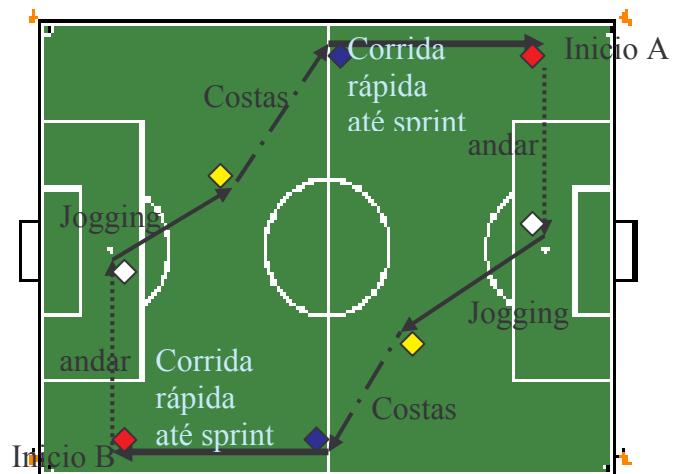
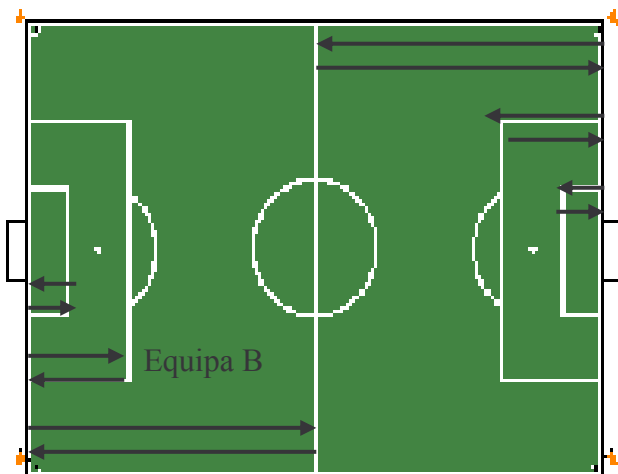
2 Grupos de árbitros, com diferentes níveis condição física. O árbitro realiza sprint da linha de fundo até à linha da pequena área (ida e volta), depois vai até à linha da grande área (ida e volta), e termina com ida à linha de meio campo (ida e volta). Descansa 1' e repete 6X

SET II

2 Grupos de árbitros, com diferentes níveis de condição física. O árbitro realiza o exercício a andar, seguido de jogging, passando a corrida de costas e termina em sprint. Realiza estes deslocamentos durante 8'.

4' recuperação

Equipa A



- 10' cc 60% da FC_{max}



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

4ª Feira: 15 de Novembro

- Descanso

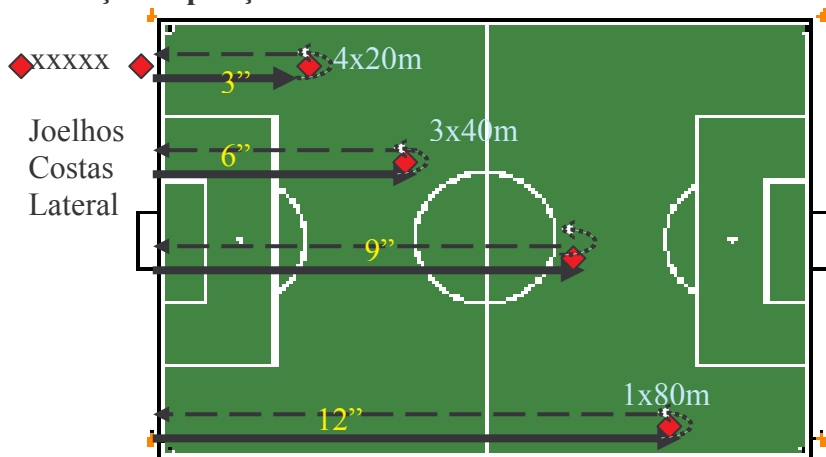
5ª Feira: 16 de Novembro

- 10' cc até atingidos 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)

Começo em posição dinâmica



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

6ª Feira: 17 de Novembro

- Descanso

Sábado: 18 de Novembro

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

Domingo: 19 Novembro

- Jogo
- 2h bicicleta/ténis/natação

SET I

- 4 x 20m - 3''
 - 30'' rec (andar entre cada repetição)
- 3 x 40m - 6''
 - 45'' rec (andar entre cada repetição)
- 2 x 60m - 9''
 - 1' rec (andar entre cada repetição)

- 1 x 100m- 12''

4' Recuperação

SET II

- 1 x 100m- 12''
 - 1.30'' rec (andar)
- 2 x 60m - 9''
 - 1' rec (andar entre cada repetição)
- 3 x 40m - 6''
 - 45'' rec (andar entre cada repetição)
- 4 x 20m - 3''
 - 30'' rec (andar entre cada repetição)