



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

PLANO DE TREINOS

ÉPOCA 2006/2007

SEMANA DE 20 a 26 de NOVEMBRO

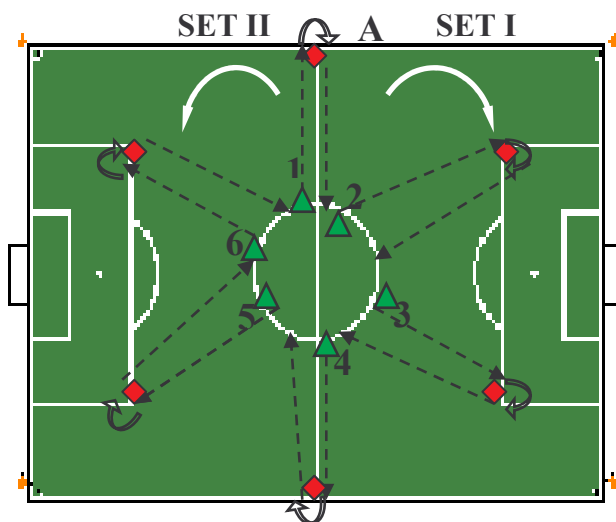
2ª Feira: 20 Novembro

- 20' Corrida contínua (cc) a 70% da FC_{max}
- 15' Alongamentos / flexibilidade
- Circuito de musculação (ver anexo)

3ª Feira: 21 de Novembro

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

- 2 x SET(I e II)- (esquema)



SET I

Os árbitros inicia o exercício (árbitro 1,2,3,...) acelerando progressivamente até ao cone vermelho e regressa ao centro do campo, continuando o exercício até ao outro cone vermelho, tendo como referência os tempos descritos em baixo.

- 20'' rápidos(90% FC_{max}) 20''rec.em jogging
- 40'' rápidos(90% FC_{max}) 40''rec.em jogging
- 60'' rápidos(90% FC_{max}) 60''rec.em jogging
- 90'' rápidos(90% FC_{max}) 90''rec.em jogging
- 60'' rápidos(90% FC_{max}) 60''rec.em jogging
- 40'' rápidos(90% FC_{max}) 40''rec.em jogging
- 20'' rápidos(90% FC_{max}) 20''rec.em jogging

4' de recuperação (65% da FC_{max})

SET II

Igual ao SET I mas realiza o exercício no sentido contrário aos ponteiros do relógio.

Nota: O exercício podem ser realizado na mata/pista

4ª Feira: 22 de Novembro

- Descanso

Mestre José Dias

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

1 de 3



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

5ª Feira: 23 de Novembro

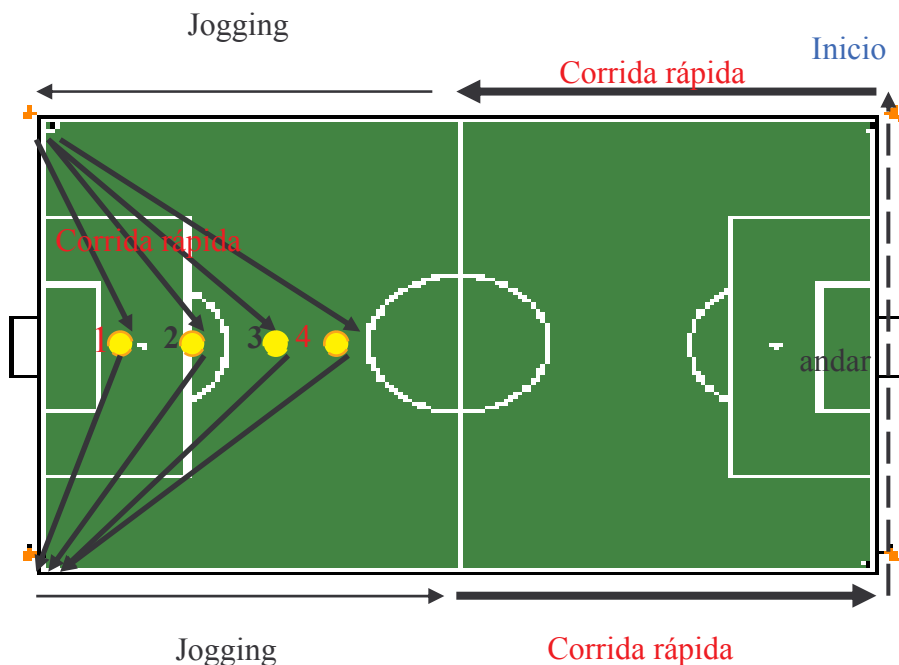
- 10' cc até atingir os 80% da FC_{max}
- 10' Alongamentos / flexibilidade
- 10' Técnica de corrida
- **Treino velocidade resistente**
 - 2 Circuitos (SET) com intervalo de 5' para recuperação

SET 1 (4 voltas)

- ❑ **Volta 1** – 50m corrida rápida; 50m jogging ao longa da linha lateral, seguido de 70 m corrida rápida contornando o cone 1. Volta a realizar 50m jogging, seguido de 50m corrida rápida na outra linha lateral, terminando a 1 volta a andar. Perfaz 1 volta correspondente ao cone 1.
- ❑ **Volta 2** – Igual à volta 1 mas contorna o cone 2...
- ❑ **No total do SET 4 voltas seguidas**

SET II (4 voltas)

Igual ao Set I



6ª Feira: 24 de Novembro

- Descanso



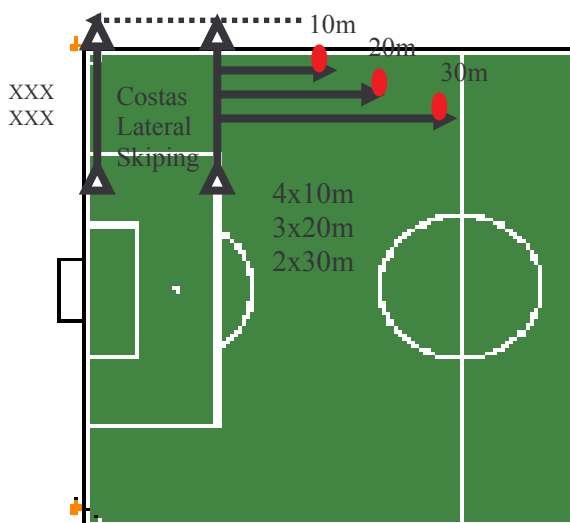
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

Sábado: 25 de Novembro

- 20' cc (80% da FC_{max})
- 15' Alongamentos / flexibilidade
- **Treino velocidade**
 - 2 Séries (SET)
 - SET I: 8 sprints
 - 4x10m recupera a andar (10m)
 - 3x20m recupera a andar (20m)
 - 2x30m recupera a andar (30m)

4' de Recuperação

- SET II: 8 sprints
 - 2x30m recupera a andar (30m)
 - 3x20m recupera a andar (20m)
 - 4x10m recupera a andar (10m)



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

Domingo: 26 de Novembro

- Jogo
- 2h bicicleta/ténis/natação