



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL

CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

PLANO DE TREINO - ÉPOCA 2006/2007

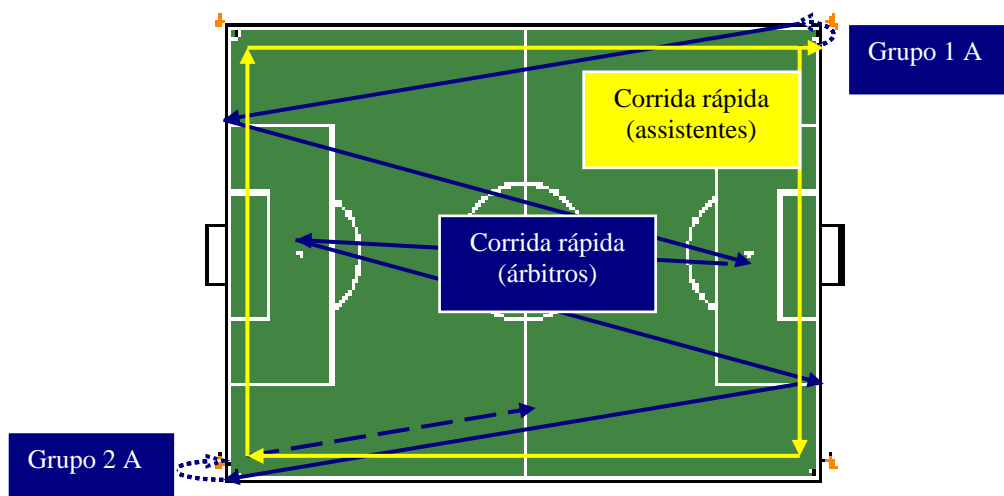
SEMANA DE 27 NOVEMBRO A 03 DEZEMBRO

2ª Feira, 27 Nov. ► Treino aeróbio (de recuperação) / baixa intensidade

- 30' cc (65-75% da FC_{max})
- 15' Alongamentos / flexibilidade
- 20' cc (65-75% da FC_{max})
- Reforço muscular – abdominais/dorsais/flexões
 - 3 circuitos de: 30 abdominais – 20 dorsais – 10 flexões

3ª Feira, 28 Nov. ► Treino Resistência/ alta intensidade

- 10' cc (65-75% da FC_{max})
- 15' Alongamentos / flexibilidade
- *Treino aeróbio (alta intensidade)*
- 2 SET de 12' (A) e 8'(AA) cada, com 4' recuperação
- Os árbitros realizam o exercício dentro do campo conforme esquema (linhas azuis, percurso de ida e volta), divididos em 2 grupos (1 e 2) cumprindo com os tempos estabelecidos.
- Os árbitros Assistentes realizam o exercício junto às linhas laterais e de fundo campo conforme esquema (linhas amarelas) cumprindo os tempos estabelecidos.





ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL
CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

SET 1 (Árbitros)

- 30" rápidos(90% FC_{max}) 30"rec.em jogging
- 45" rápidos(90% FC_{max}) 45"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
- 45" rápidos(90% FC_{max}) 45"rec.em jogging
- 30" rápidos(90% FC_{max}) 30"rec.em jogging

- 4'Recuperação

SET 2 (Árbitros) - igual a SET 1

SET 1 (Assistentes)

- 20" rápidos(90% FC_{max}) 20"rec.em jogging
- 30" rápidos(90% FC_{max}) 30"rec.em jogging
- 40" rápidos(90% FC_{max}) 40"rec.em jogging
- 60" rápidos(90% FC_{max}) 60"rec.em jogging
- 40" rápidos(90% FC_{max}) 40"rec.em jogging
- 30" rápidos(90% FC_{max}) 30"rec.em jogging
- 20" rápidos(90% FC_{max}) 20"rec.em jogging

- 4'Recuperação

SET 2 (Assistentes) - igual a SET 1

- 5' cc (65% da FC_{max})
- 10' Alongamentos / flexibilidade

4ª Feira, 29 Nov. ▶ Descanso

5ª Feira, 30 Nov. ▶ Treino velocidade/resistente

- 15' cc (65-75% da FC_{max})
- 15' Alongamentos / flexibilidade
- 10' Técnica de corrida
- Reforço muscular – abdominais/dorsais/flexões
 - 3 circuitos de: 30 abdominais – 10 dorsais



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

- *Treino velocidade/resistente*
- 4 SET de 12' (A) e 8'(AA) cada, com 3' recuperação
- Os Árbitros (A) e Árbitros Assistentes (AA) realizam o exercício conforme esquema (A linhas pretas); (AA linhas amarelas).

SET 1 e SET 3 (Árbitros)

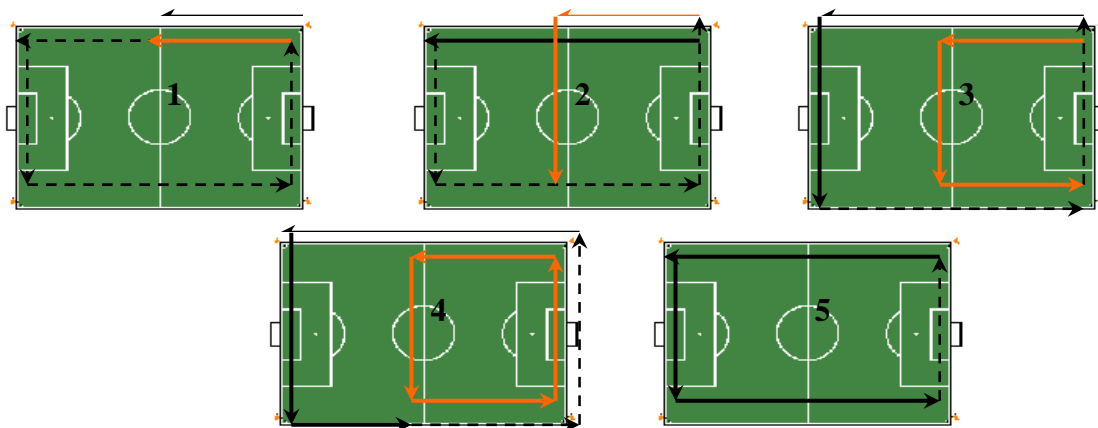
- 50m aceleração(1), seguidos de 250m corrida lenta
- 100m aceleração(2), seguidos de 200m corrida lenta
- 150m aceleração(3), seguidos de 150m corrida lenta
- 200m aceleração(4), seguidos de 100m corrida lenta
- 250m aceleração(5), seguidos de 50m corrida lenta

▪ 3'Recuperação

SET 2 (Árbitros)

- 250m aceleração, seguidos de 50m corrida lenta
- 200m aceleração, seguidos de 100m corrida lenta
- 150m aceleração, seguidos de 150m corrida lenta
- 100m aceleração, seguidos de 200m corrida lenta
- 50m aceleração, seguidos de 250m corrida lenta

▪ 3'Recuperação



← Corrida rápida (A)

← Corrida rápida (AA)

← Jogging (A; AA)



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

SET 1 e SET 3 (Assistentes)

- 50m(1) aceleração, seguidos de 150m corrida lenta
- 100m(2) aceleração, seguidos de 100m corrida lenta
- 150m(3) aceleração, seguidos de 50m corrida lenta
- 200m(4) aceleração seguidos de 200m corrida lenta

▪ 3'Recuperação

SET 2 (Assistentes)

- 200m aceleração seguidos de 50m corrida lenta
- 150m aceleração, seguidos de 100m corrida lenta
- 100m aceleração, seguidos de 150m corrida lenta
- 200m aceleração seguidos de 200m corrida lenta

- 5' cc (65% da FC_{max})
- 10' Alongamentos / flexibilidade

6ª Feira, 01 Dez. ▶ Descanso

Sábado, 02 Dez. ▶ Treino Velocidade

- 15' cc (65-75% da FC_{max})
- 15' Alongamentos / flexibilidade
- 3 circuitos de: 30 abdominais – 20 dorsais – 10 flexões

- *Treino Velocidade*
- 2 SET (A) e (AA) com 5' recuperação

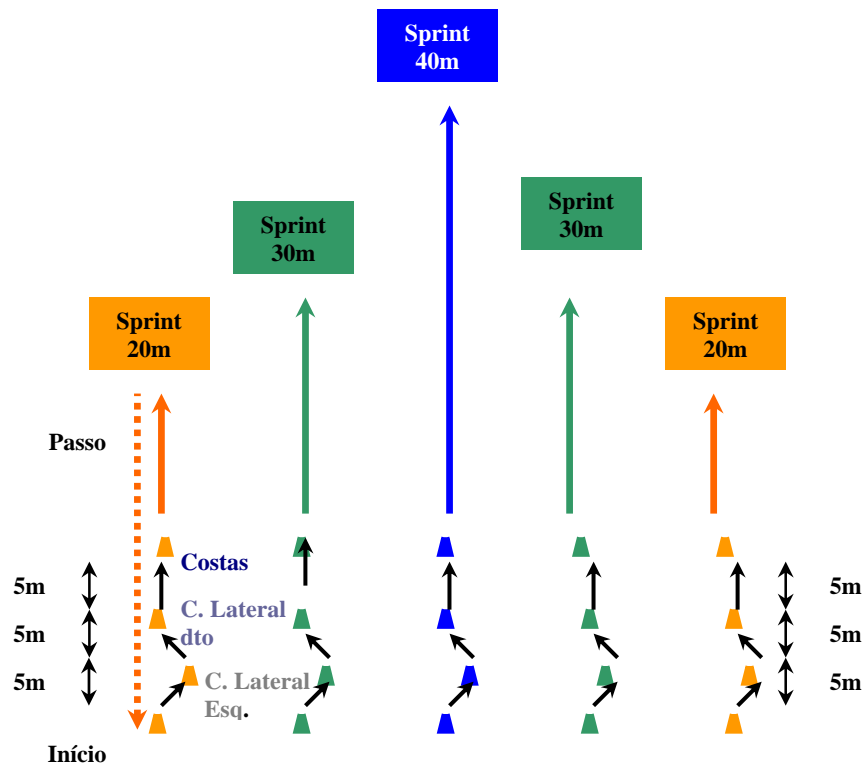
- Os árbitros e Árbitros Assistentes partem em diferentes posições e realizam sprint nas diferentes distâncias estabelecidas (esquema). Recuperam a passo até á posição inicial.

SET 1

- 20 m (recuperação 20m a andar)
- 30 m (recuperação 30m a andar)
- 40 m (recuperação 40m a andar)
- 30 m (recuperação 30m a andar)
- 20 m (recuperação 20m a andar)



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE



SET 2

- 20 m (recuperação 20m a andar)
- 30 m (recuperação 30m a andar)
- 40 m (recuperação 40m a andar)
- 30 m (recuperação 30m a andar)
- 20 m (recuperação 20m a andar)

- 5' cc (65% da FC_{max})
- 10' Alongamentos / flexibilidade

Domingo, 03 Dez. ► Jogo nos diferentes Campeonatos Nacionais