



## ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

### PLANO DE TREINO - ÉPOCA 2006/2007

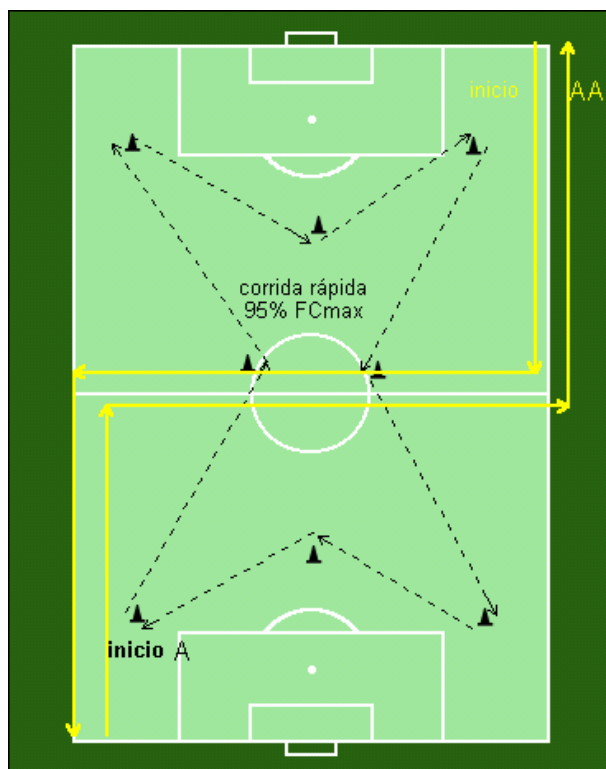
#### SEMANA DE 11 A 17 DEZEMBRO

#### 2ª Feira, 11 Dez. ▶ 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, 12 Dez. ▶ 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





ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL  
**CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE**

**SET 1 (Árbitros)**

- 30" rápidos(90%FC<sub>max</sub>) 30"rec.em jogging
- 45" rápidos(90%FC<sub>max</sub>) 45"rec.em jogging
- 60" rápidos(90%FC<sub>max</sub>) 60"rec.em jogging
- 90" rápidos(90%FC<sub>max</sub>) 90"rec.em jogging
- 60" rápidos(90%FC<sub>max</sub>) 60"rec.em jogging
- 45" rápidos(90%FC<sub>max</sub>) 45"rec.em jogging
- 30" rápidos(90%FC<sub>max</sub>) 30"rec.em jogging

- 4'Recuperação

**SET 2 (Árbitros) - igual a SET 1**

**SET 1 (Assistentes)**

- 20" rápidos(90%FC<sub>max</sub>) 20"rec.em jogging
- 30" rápidos(90%FC<sub>max</sub>) 30"rec.em jogging
- 40" rápidos(90%FC<sub>max</sub>) 40"rec.em jogging
- 60" rápidos(90%FC<sub>max</sub>) 60"rec.em jogging
- 40" rápidos(90%FC<sub>max</sub>) 40"rec.em jogging
- 30" rápidos(90%FC<sub>max</sub>) 30"rec.em jogging
- 20" rápidos(90%FC<sub>max</sub>) 20"rec.em jogging

- 4'Recuperação

**SET 2 (Assistentes) - igual a SET 1**

- 5' cc (65% da FC<sub>max</sub>)
- 10' Alongamentos / flexibilidade

**4ª Feira, 13 Dez.** ▶ Descanso

**5ª Feira, 14 Dez.** ▶ Treino velocidade/resistente

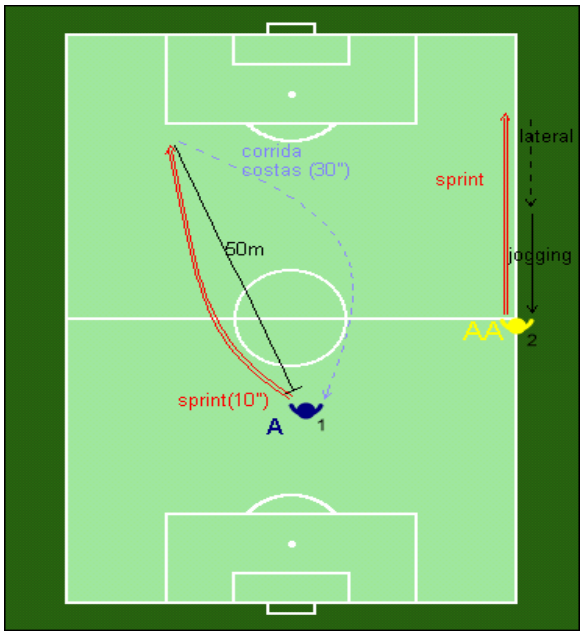
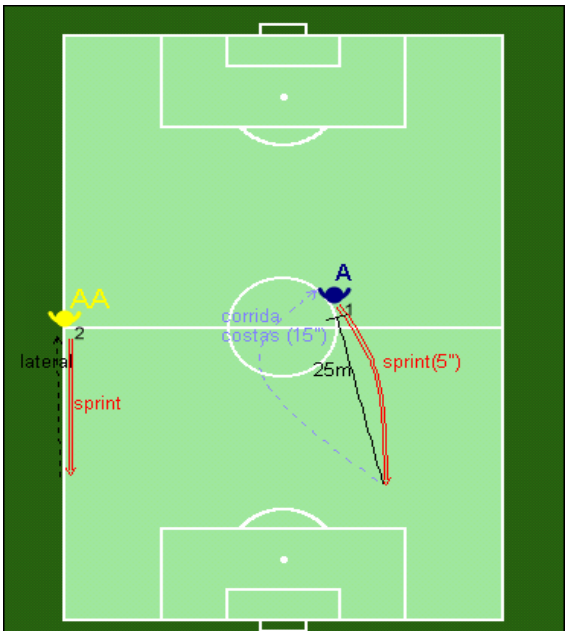
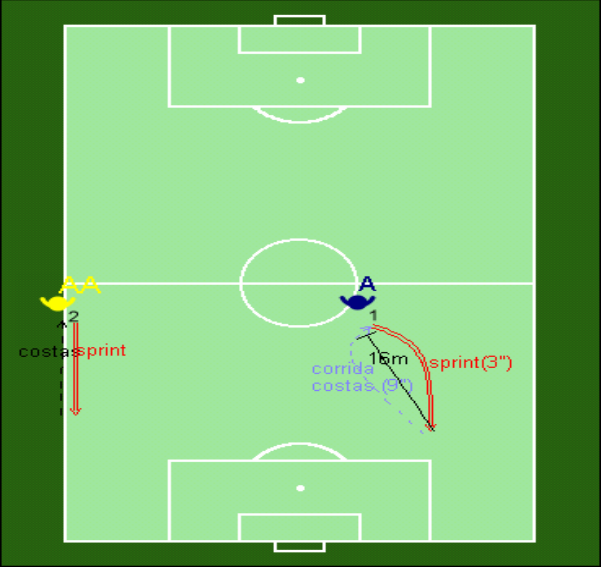
- 15' cc (65-75% da FC<sub>max</sub>)
- 15' Alongamentos / flexibilidade
- 10' Técnica de corrida
- Reforço muscular – abdominais/dorsais/flexões
  - 3 circuitos de: 30 abdominais – 10 dorsais



# ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

- *Treino velocidade/resistente*
- 3 SET (A) e (AA)
- Exercícios específicos de campo 8' (A) 6' (AA)

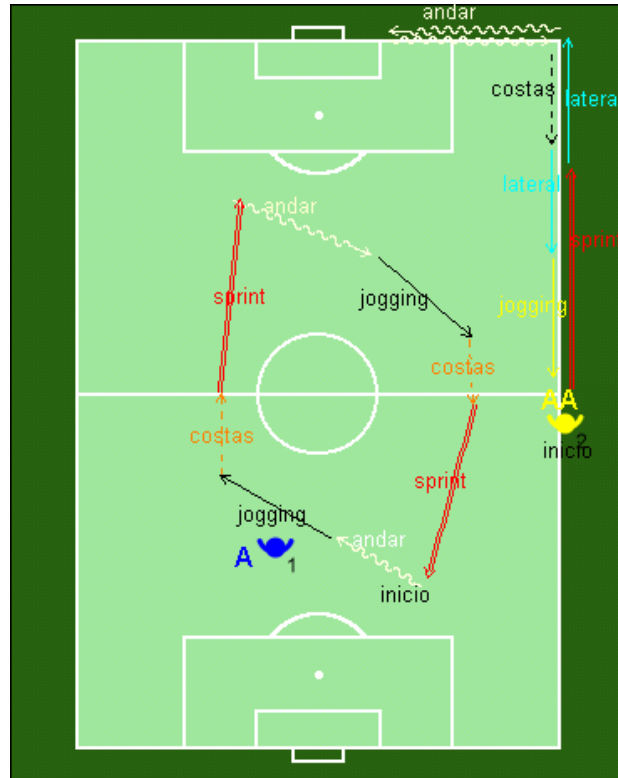
## 3 SET (A) e (AA)

<p><b>SET 1</b></p> 	<p><b>SET 2</b></p> 
<p><b>SET 3</b></p> 	<p><b>SET 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ 5x50m sprint (10") - 30" recuperação em corrida costas (1' rec. entre cada repetição)</li></ul> <p><b>SET 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ 5x25m sprint (5") - 15" recuperação em corrida costas (1' rec. entre cada repetição)</li></ul> <p><b>SET 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ 5x16m sprint (3") - 9"recuperação em corrida costas (40"rec. entre cada repetição)</li></ul> <p><b>NOTA:</b> Os árbitros assistentes acompanhando <b>SEMPRE</b> os árbitros, realizado os exercícios propostos nos esquemas.</p>

## 5' recuperação



### Exercícios específicos de campo 8' (A) 6' (AA)



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

**6ª Feira, 15 Dez.** ▶ Descanso

**Sábado, 16 Dez.** ▶ Treino Velocidade

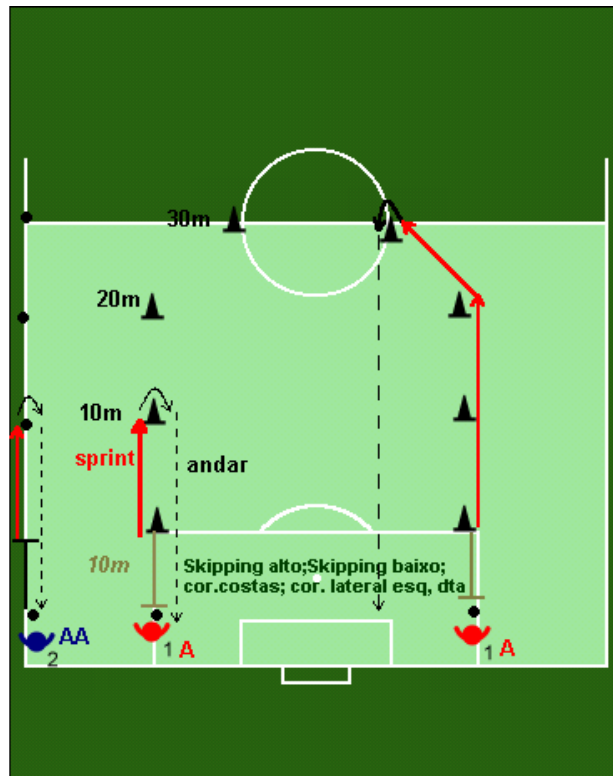
- 15' cc (65-75% da  $FC_{max}$ )
- 15' Alongamentos / flexibilidade
- 3 circuitos de: 30 abdominais – 20 dorsais – 10 flexões
- *Treino Velocidade*
- 2 SET (A) e (AA) com 5' recuperação
- Os Árbitros e Árbitros Assistentes partem em sprint percorrendo as distâncias estabelecidas (AA acompanham os A) após realizarem os diferentes exercícios (esquema). Recuperam a passo até á posição inicial.



## ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

### SET 1

- 3x10 m (recuperação a andar)
- 3x20 m (recuperação a andar)
- 3x30 m (recuperação a andar)



### SET 2

- 3x30 m (recuperação a andar)
- 3x20 m (recuperação a andar)
- 3x10 m (recuperação a andar)
  
- 5' cc (65% da  $FC_{max}$ )
- 10' Alongamentos / flexibilidade

**Domingo, 17 Dez.** ► Jogo nos diferentes Campeonatos Nacionais