



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL
CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

PLANO DE TREINO - ÉPOCA 2006/2007

SEMANA DE 18 A 24 DEZEMBRO

2ª Feira, 18 Dez.

▶ Treino aeróbio (de recuperação) / baixa intensidade

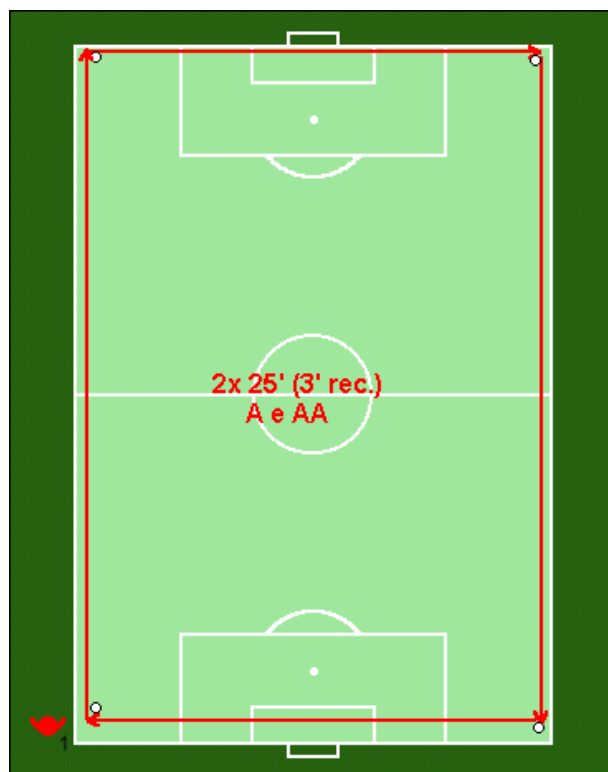
- 30' cc (65-75% da FC_{max})
- 15' Alongamentos / flexibilidade
- 20' cc (65-75% da FC_{max})
- Reforço muscular – abdominais/dorsais/flexões
 - 3 circuitos de: 30 abdominais – 20 dorsais – 10 flexões

3ª Feira, 19 Dez.

▶ Treino Resistência

- 10' cc (65-75% da FC_{max})
- 15' Alongamentos / flexibilidade

- *Treino aeróbio*
- 2 SET (A) e (AA) cada, com 3' recuperação





ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

4ª Feira, 20 Dez. ► Treino reforço muscular

- 15' cc (65-75% da FC_{max})
- 15' Alongamentos / flexibilidade
- Reforço muscular :
 - abdominais/dorsais/flexões
3 circuitos de: 30 abdominais – 20 dorsais – 10 flexões
 - Multisaltos
3 circuitos de: 50m Skipping alto; 50m Skipping atrás; 50m step; 50m saltos a pés juntos numa linha esq/dta.

5ª Feira, 21 Dez. ► Treino resistente

- 15' cc (65-75% da FC_{max})
- 15' Alongamentos / flexibilidade
- 10' Técnica de corrida
- *Treino resistente*
- 2 SET (A) e (AA)





ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL
CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

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

6ª Feira, 22 Dez.



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

Sábado, 23 Dez.



descanso

FELIZ NATAL

Domingo, 24 Dez.



descanso