



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

**PLANO DE TREINO - ÉPOCA 2006/2007**

**SEMANA DE 25 A 31 DEZEMBRO**

**2ª Feira, 25 Dez.** ▶ Descanso

CONTINUAÇÃO DE UM NATAL FELIZ

**3ª Feira, 26 Dez.** ▶ Treino aeróbio / baixa intensidade

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

**4ª Feira, 27 Dez.** ▶ Treino reforço muscular

- 15' cc (65-75% da  $FC_{max}$ )
- 15' Alongamentos / flexibilidade
  
- Reforço muscular :
- abominais/dorsais/flexões  
3 circuitos de: 30 abdominais – 20 dorsais – 10 flexões
- Multisaltos
- 3 circuitos de: 50m Skipping alto seguidos de 50m Skipping atrás seguidos de 50m step;
- 25' cc (65-75% da  $FC_{max}$ )

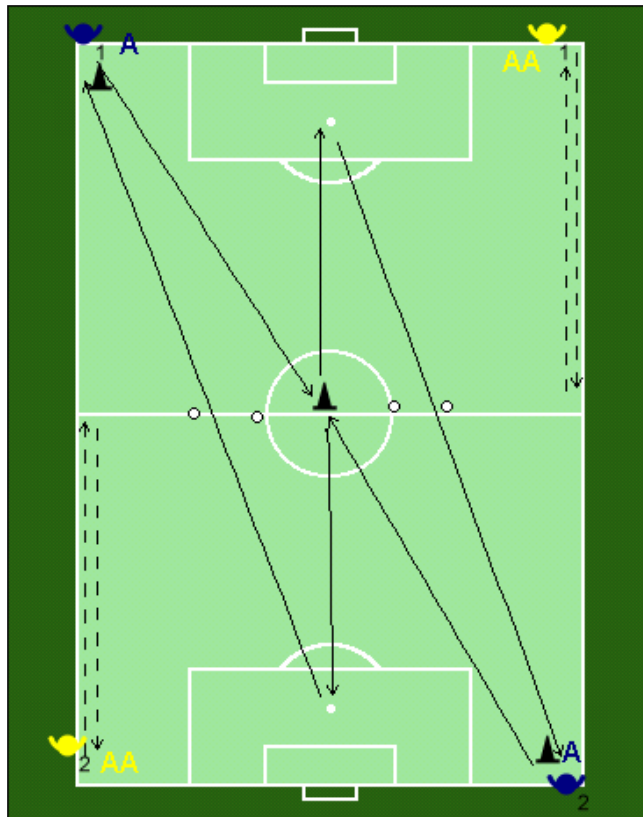
**5ª Feira, 28 Dez.** ▶ Treino Resistência/ alta intensidade

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



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

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



### SET 1 (Árbitros e Árbitros Assistentes)

- 1' rápidos(90%Fc<sub>max</sub>) 45"rec.em jogging
- 1'30" rápidos(90%Fc<sub>max</sub>) 1'rec.em jogging
- 2' rápidos(90%Fc<sub>max</sub>) 1'30"rec.em jogging
- 2' rápidos(90%Fc<sub>max</sub>) 1'30"rec.em jogging
- 1'30" rápidos(90%Fc<sub>max</sub>) 1'rec.em jogging
- 1' rápidos(90%Fc<sub>max</sub>) 45"rec.em jogging

- 3'Recuperação

### SET 2 - igual a SET 1

**NOTA – os Árbitros Assistentes ACOMPANHAM SEMPRE os Árbitros Na corrida (ida e volta), ou seja A1 com AA1 e A2 com AA2 a todo o campo (conforme esquema).**

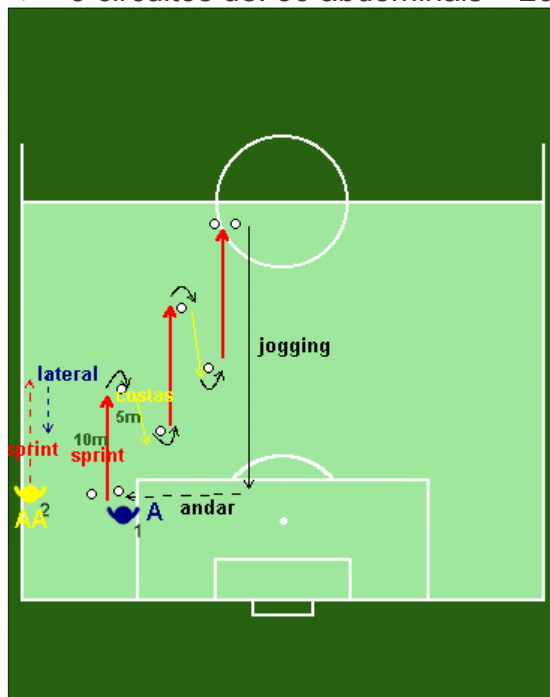


## ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

6ª Feira, 29 Dez. ▶ Descanso

Sábado, 30 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 4' recuperação
- Os Árbitros Assistentes partem em sprint percorrendo e realizando as distâncias estabelecidas acompanhando os Árbitros(esquema).

### SET 1

- 4 voltas - 10m em sprint seguidos de 5m costas (A)/lateral(AA) novamente 10m em sprint seguidos de 5m costas (A)/lateral(AA) terminando 10m em sprint seguidos de 5m costas (A)/lateral(AA). Recuperação em joggin e a andar)

SET 1      4' RECUPERAÇÃO      SET 2

Domingo, 31 Dez. ▶ Atividades Múltiplas de FINAL DE ANO

**BOM ANO DE 2007**



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL  
CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE