



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

PLANO DE TREINO - ÉPOCA 2006/2007

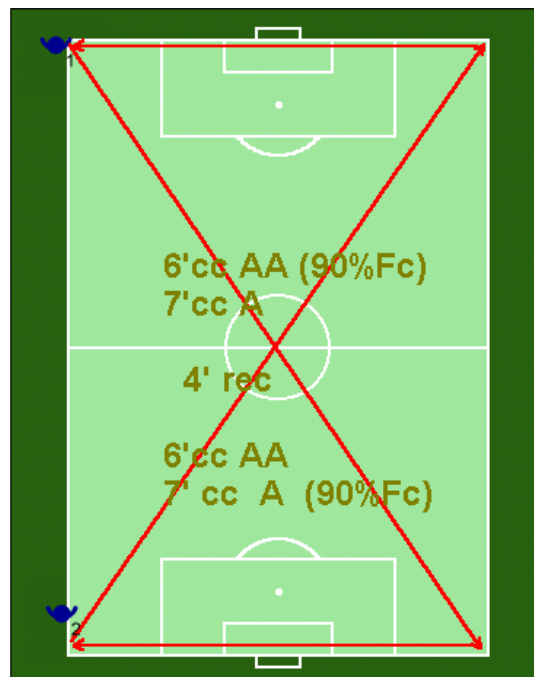
SEMANA DE 01 JANEIRO A 07 JANEIRO

2ª Feira, 01 Jan. ► Treino aeróbio / 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

3ª Feira, 02 Jan. ► Treino aeróbio / alta intensidade

- 10' cc (65-75% da FC_{max})
- 15' Alongamentos / flexibilidade
- Treino alta intensidade
- 2 SET de 6'(AA) e de 7' (A) de corrida continua a 90% da FC_{max}



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



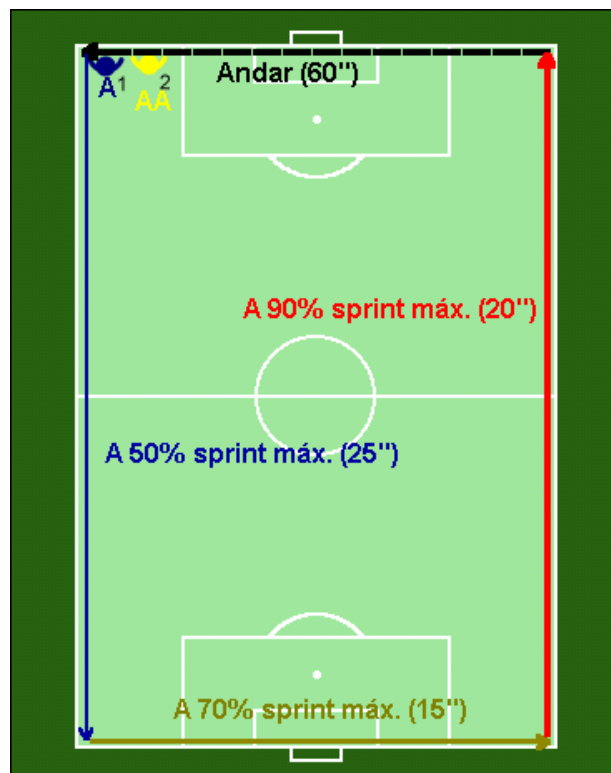
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

4ª Feira, 03 Jan. ► 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 seguidos de 50m Skipping atrás seguidos de 50m step;
 - 25' cc (65-75% da FC_{max})

5ª Feira, 04 Jan. ► Treino velocidade de Resistência

- 10' cc (65-75% da FC_{max})
- 15' Alongamentos / flexibilidade
- Treino velocidade de Resistência
- 2 SET (A) e (AA) cada, com 4' recuperação





ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

SET 1 (Árbitros e Árbitros Assistentes)

- 5 voltas completas para (A) e 4 voltas completas para (AA)

1 volta – 25" a 50% + 15" a 70% + 20" a 90% + 60" andar
TOTAL da volta - 2'

TOTAL do SET para A (5voltas =10')

TOTAL do SET para AA (4voltas =8')

- 4' Recuperação

SET 2 - igual a SET 1

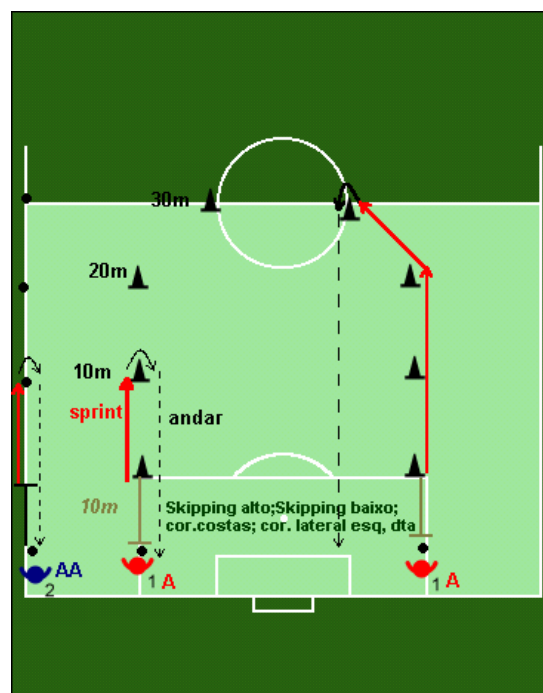
6ª Feira, 05 Jan. ▶ Descanso

Sábado, 06 Jan. ▶ Treino Velocidade

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

SET 1

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





ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL
CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

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, 07 Jan. ► **Jogo / Descanso**