



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

### PLANO DE TREINO - ÉPOCA 2006/2007

#### SEMANA DE 08 A 14 JANEIRO

#### 2ª Feira, 08 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, 09 Jan. ► Treino aeróbio / alta intensidade

- 10' cc (65-75% da  $FC_{max}$ )
- 15' Alongamentos / flexibilidade
- Treino alta intensidade
- 4 SET de 3'(AA) e de 4' (A) de corrida contínua a 90% da  $FC_{max}$  com 3' recuperação



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

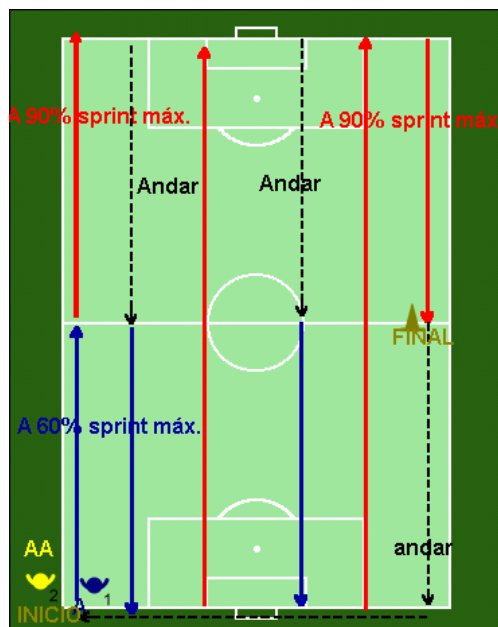


## ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

**4ª Feira, 10 Jan.** ▶ Descanso

**5ª Feira, 11 Jan.** ▶ Treino de 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



**NOTA: os AA acompanham os A nas linhas laterais**

### **SET 1 (Árbitros e Árbitros Assistentes)**

- 4 voltas completas para (A) e 3 voltas completas para (AA)
  - 4' Recuperação

### **SET 2 - igual a SET 1**

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

**6ª Feira, 12 Jan.** ▶ Descanso



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

### Sábado, 13 Jan. ► 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;AA) com 5' recuperação



### SET 1 (Árbitros e Árbitros Assistentes)

- 5 voltas completas para (A ;AA)
  - 5' Recuperação

### SET 2 - igual a SET 1

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

### Domingo, 14 Jan. ► Jogo