



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

PLANO DE TREINO - ÉPOCA 2006/2007

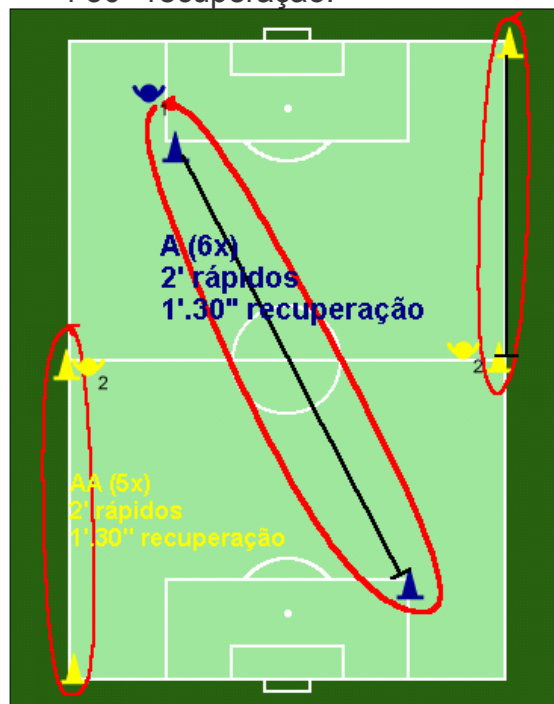
SEMANA DE 15 A 21 JANEIRO

2ª Feira, 15 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, 16 Jan. ▶ Treino aeróbio / alta intensidade

- 10' cc (65-75% da FC_{max})
- 15' Alongamentos / flexibilidade
- Treino alta intensidade
- 6x2'(A) 5x2'(AA) de corrida contínua a 90% da FC_{max} com 1'30" recuperação.



Os A realizam o exercício ao longo da “linha diagonal” enquanto que os AA ao longo das linhas laterais

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

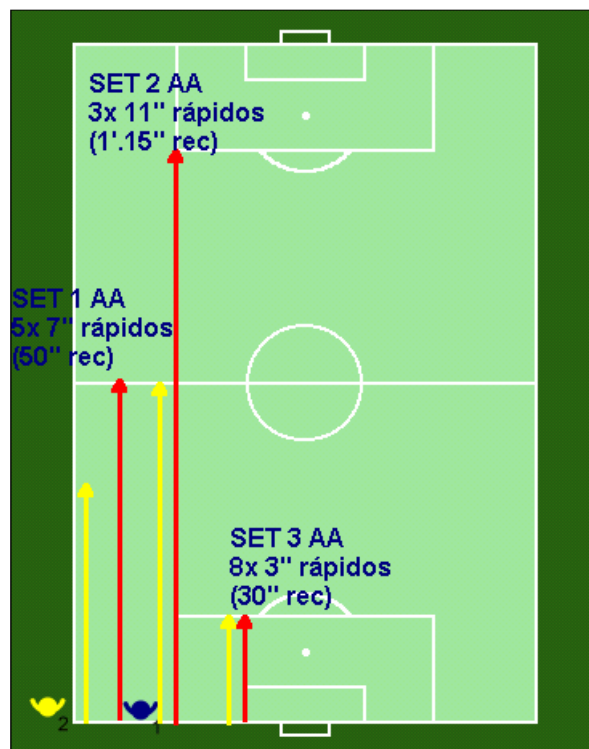


ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

4ª Feira, 17 Jan. ▶ Descanso

5ª Feira, 18 Jan. ▶ Treino velocidade de Resistência

- 10' cc (65-75% da FC_{max})
- 15' Alongamentos / flexibilidade
- Treino velocidade de Resistência
- 3 SET (A) e (AA) cada, com 3' recuperação



NOTA: os AA acompanham os A

SET 1 (Árbitros e Árbitros Assistentes)

O **A** realiza sprint até á linha de meio campo (7'') enquanto que **AA** acompanha a mesma velocidade até á marca. Recuperam ambos até linha final (50'' para **A** e um pouco mais para **AA**) e realizam novamente o exercício (5X)

3'Recuperação



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

SET 2 (Árbitros e Árbitros Assistentes)

O **A** realiza sprint (11") até á linha da grande área contrária e **AA** acompanha a mesma velocidade até á linha de meio campo. Recuperam ambos até linha final (1'.15" para **A** e um pouco mais para **AA**) e realizam novamente o exercício (3X)

3' Recuperação

SET 1 (Árbitros e Árbitros Assistentes)

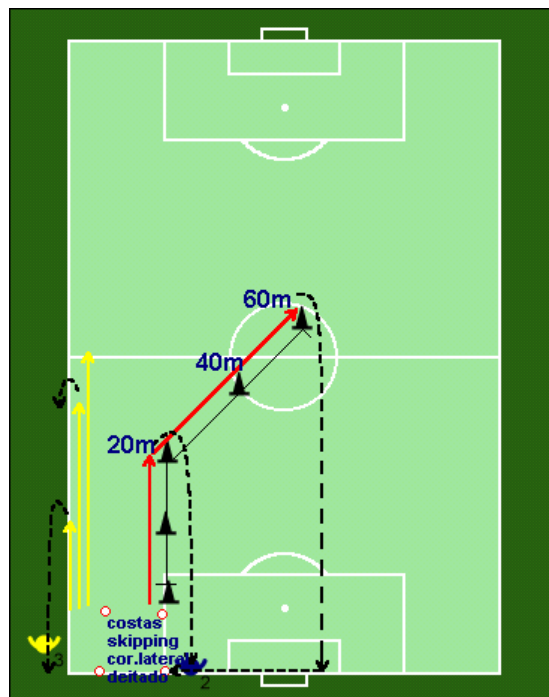
A e **AA** realizam sprint até á linha da grande área (3"). Recuperam ambos até linha final (30") e realizam novamente o exercício (8X)

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

6ª Feira, 19 Jan. ▶ Descanso

Sábado, 20 Jan. ▶ Treino Velocidade

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





ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL
CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

Árbitros

- 5x20m (recuperação andar)

Árbitros Assistentes

- 5x15m (recuperação andar)
 - 2' Recuperação

Árbitros

- 3x40m (recuperação andar)

Árbitros Assistentes

- 3x30m (recuperação andar)
 - 2' Recuperação

Árbitros

- 2x60m (recuperação andar)

Árbitros Assistentes

- 2x40m (recuperação andar)
- 5' cc (65% da FC_{max})
- 10' Alongamentos / flexibilidade

Domingo, 21 Jan. ► Jogo nos diferentes Campeonatos.