



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

PLANO DE TREINO - ÉPOCA 2006/2007

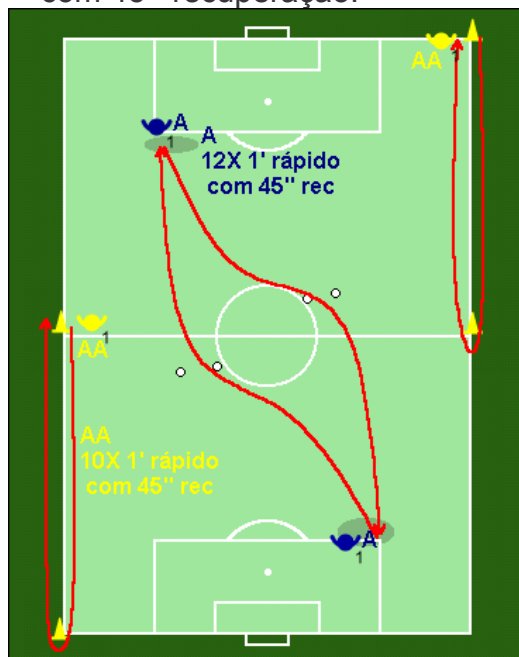
SEMANA DE 15 A 21 JANEIRO

2ª Feira, 22 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 flexões

3ª Feira, 23 Jan. ► Treino aeróbio / alta intensidade

- 10' cc (65-75% da FC_{max})
- 15' Alongamentos / flexibilidade
- Treino alta intensidade
- 12x1'(A) 10x1' (AA) de corrida contínua a 90% da FC_{max} com 45" 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

4ª Feira, 24 Jan. ► Descanso

Mestre José Dias

e-mail: ze.f.dias@clix.pt

1 de 4



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

5ª Feira, 25 Jan. ► Treino velocidade de Resistência/exercícios de campo

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

- Treino velocidade de Resistência
 - 5x50m (30" recuperação a andar)
 - 1' descanso**
 - 5x25m (20" recuperação a andar)
 - 1' descanso**
 - 5x15 (10" recuperação a andar)

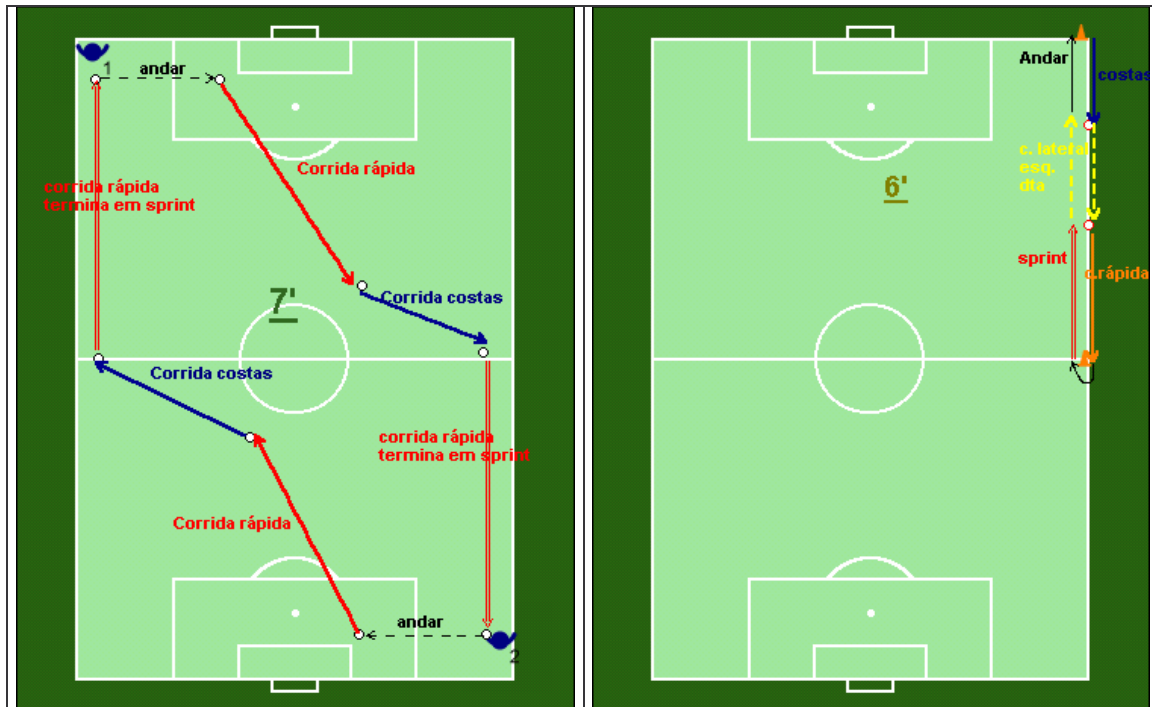


4' recuperação

- Exercícios de campo
- 7' (A)
- 6' (AA)



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL
CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE



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

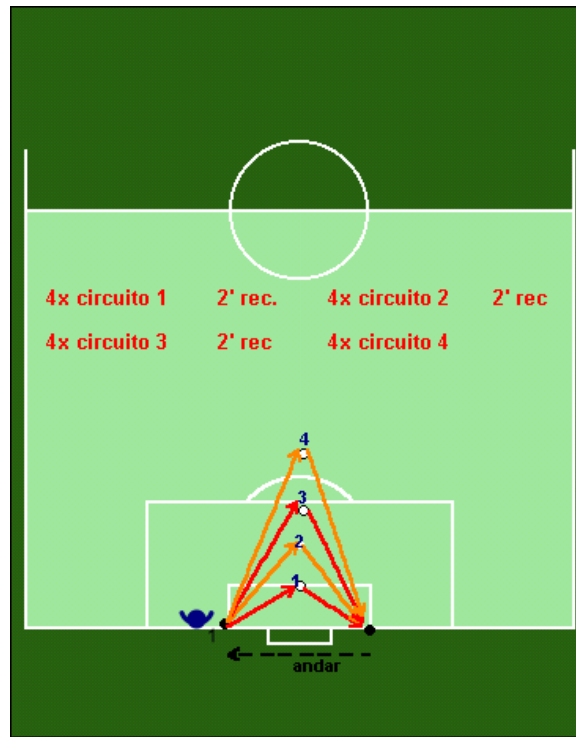
6ª Feira, 26 Jan. ▶ Descanso

Sábado, 27 Jan. ▶ Treino Velocidade

- 15' cc (65-75% da FC_{max})
- 15' Alongamentos / flexibilidade
- 3 circuitos de: 30 abdominais – 20 dorsais – 10 flexões
- Treino Velocidade
- 4 SET de 4 sprints cada com 3' de recuperação



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE



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

Domingo, 28 Jan. ► Jogo nos diferentes Campeonatos.