



## PLANO DE TREINO - ÉPOCA 2006/2007

### SEMANA DE 05 A 11 FEVEREIRO

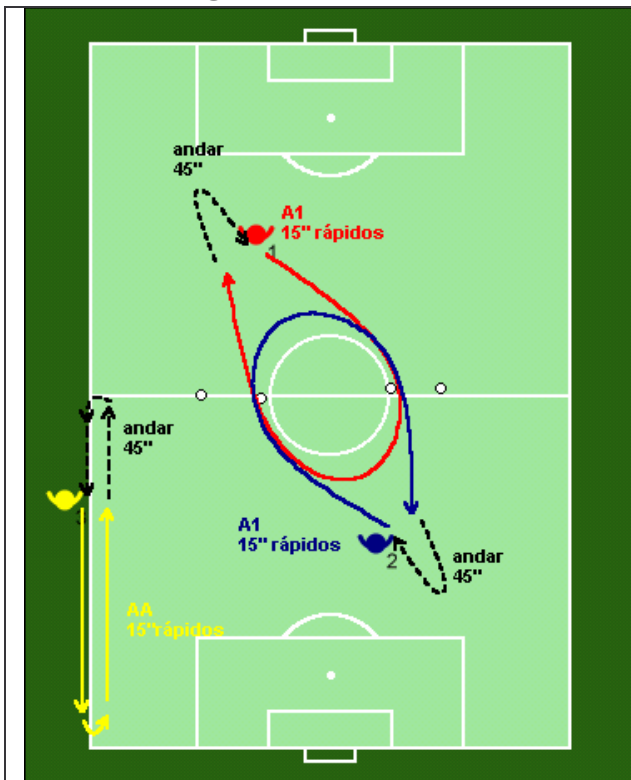
#### 2ª Feira, 05 Fev. ▶ Treino aeróbio / baixa intensidade

- 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

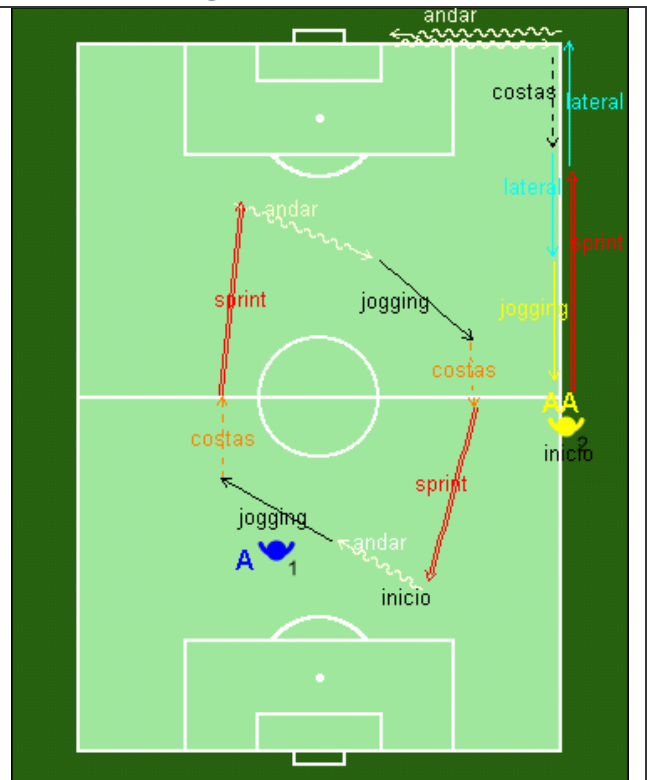
#### 3ª Feira, 06 Fev. ▶ Treino aeróbio / alta intensidade

- 10' cc (65-75% da  $FC_{max}$ )
- 15' Alongamentos / flexibilidade
- Treino alta intensidade
- 2 SET com 4' intervalo
  - SET 1 = 8' corrida rápida a 90% da  $FC_{max}$  - (A) na diagonal/ (AA) linha lateral com 45" recuperação
    - 4' intervalo
  - SET 2 = 8' Exercício de Campo (A) e técnico (AA) de

SET 1



SET 2



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

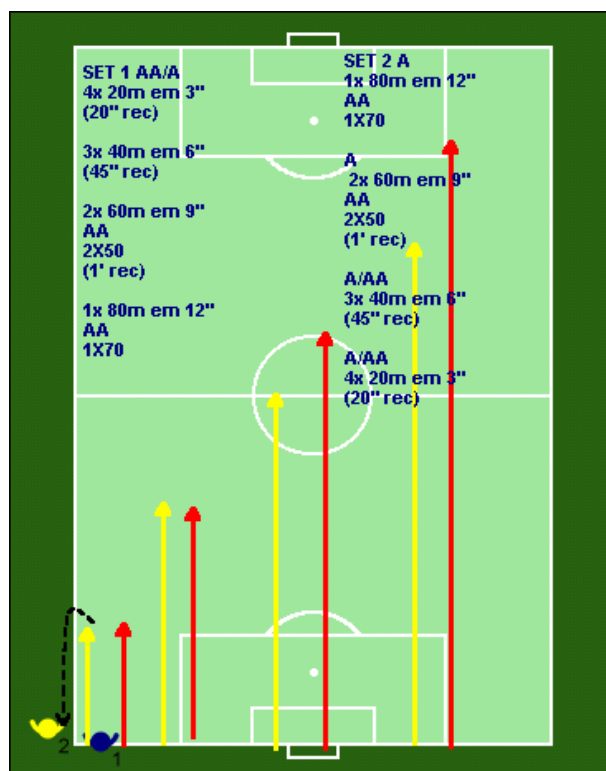


## ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

**4ª Feira, 07 Fev.** ▶ Descanso

**5ª Feira, 08 Fev.** ▶ Treino velocidade de Resistência/exercícios de campo

- 10' cc (65-75% da  $FC_{max}$ )
- 15' Alongamentos / flexibilidade
- Treino velocidade de Resistência
- 4 SET com 3' intervalo
  - SET 1
    - 4x20m (3") c/ 20" rec.
    - 3x40m (6") c/ 45" rec.
    - 2x60m (9") c/ 1' rec.
    - 1x80m (12")
  - SET 2
    - 1x80m (12") c/ 1'20" rec.
    - 2x60m (9") c/ 1' rec.
    - 3x40m (6") c/ 45" rec.
    - 4x20m (9") c/ 1' rec.



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



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

**6ª Feira, 09 Fev.** ▶ Descanso

**Sábado, 10 Fev.** ▶ 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 de exercícios na grande área com 5' intervalo
  - SET 1 - 5 voltas
  - 5' intervalo
  - SET 2 – 5 voltas



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

**Domingo, 11 Fev.** ▶ Jogo nos diferentes Campeonatos.