



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL
CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

PLANO DE TREINO - ÉPOCA 2006/2007

SEMANA DE 12 A 18 FEVEREIRO

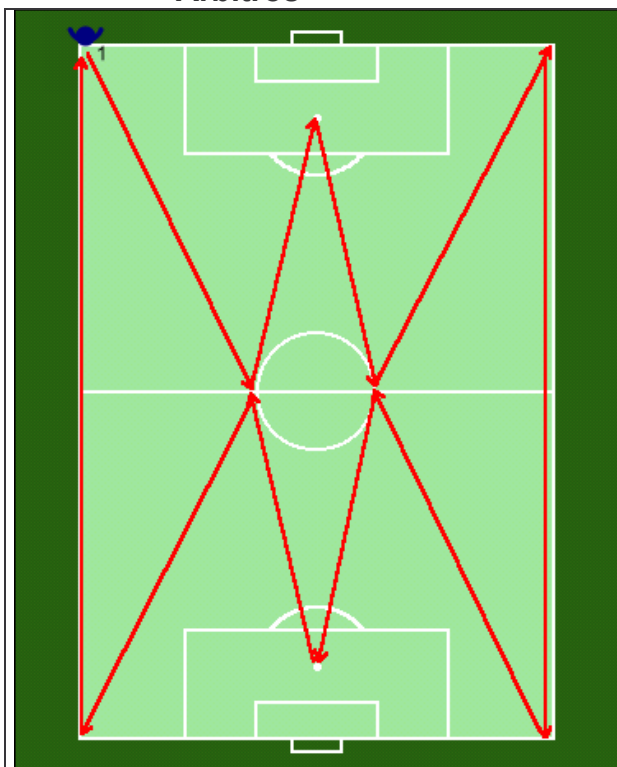
2ª Feira, 12 Fev. ▶ Treino aeróbio / baixa intensidade

- 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

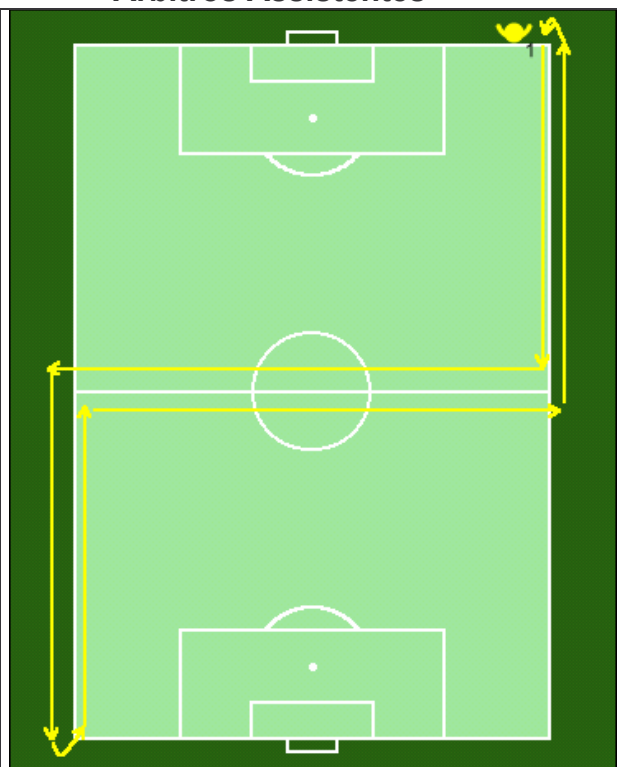
3ª Feira, 13 Fev. ▶ Treino aeróbio / alta intensidade

- 10' cc (65-75% da FC_{max})
- 15' Alongamentos / flexibilidade
- Treino alta intensidade
- 2 SET com 4' intervalo

Árbitros



Árbitros Assistentes





ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

○ SET 1

- 15" a 90% da FC_{max} , 30" jogging
- 30" a 90% da FC_{max} , 45" jogging
- 45" a 90% da FC_{max} , 1' jogging
- 1' a 90% da FC_{max} , 1' 15" jogging
- 1' a 90% da FC_{max} , 1' 15" jogging
- 45" a 90% da FC_{max} , 1' jogging
- 30" a 90% da FC_{max} , 45" jogging
- 15" a 90% da FC_{max} , 30" jogging

4' intervalo

○ SET 2

- 15" a 90% da FC_{max} , 30" jogging
- 30" a 90% da FC_{max} , 45" jogging
- 45" a 90% da FC_{max} , 1' jogging
- 1' a 90% da FC_{max} , 1' 15" jogging
- 1' a 90% da FC_{max} , 1' 15" jogging
- 45" a 90% da FC_{max} , 1' jogging
- 30" a 90% da FC_{max} , 45" jogging
- 15" a 90% da FC_{max} , 30" jogging

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

4ª Feira, 14 Fev. ▶ Descanso

5ª Feira, 15 Fev. ▶ Treino velocidade de Resistência/exercícios de campo

- 10' cc (65-75% da FC_{max})
- 15' Alongamentos / flexibilidade
- Treino velocidade de Resistência
- 2 SET com 4' intervalo

Árbitros

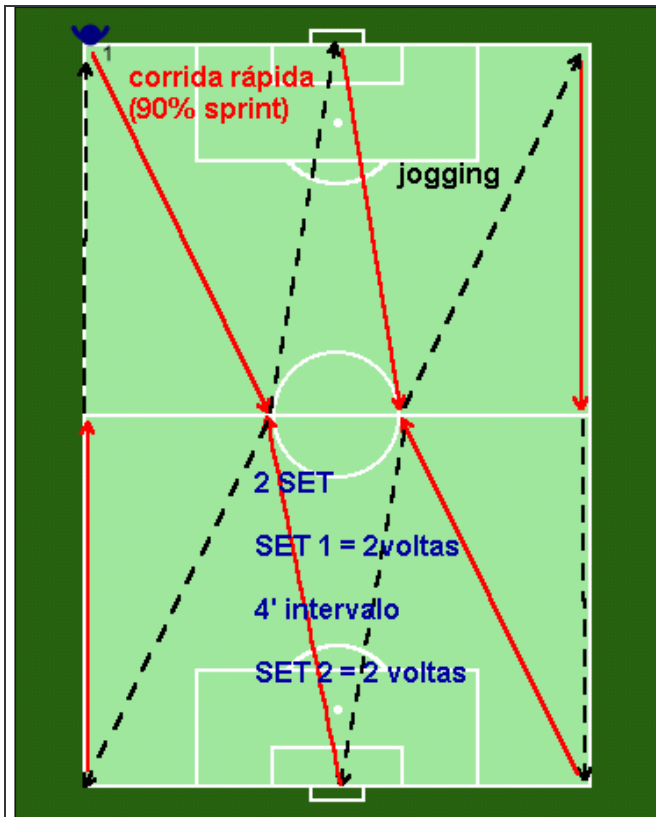
- SET 1 – 2 voltas
 - 4' intervalo
- SET 2 – 2 voltas

Árbitros Assistentes

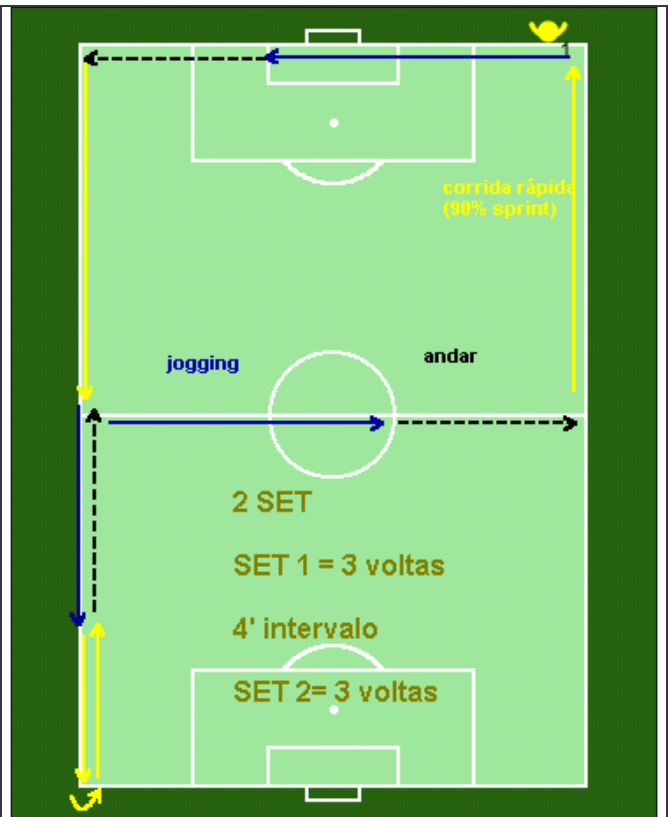
- SET 1 – 3 voltas
 - 4' intervalo
- SET 2 – 3 voltas



Árbitros



Árbitros Assistentes



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

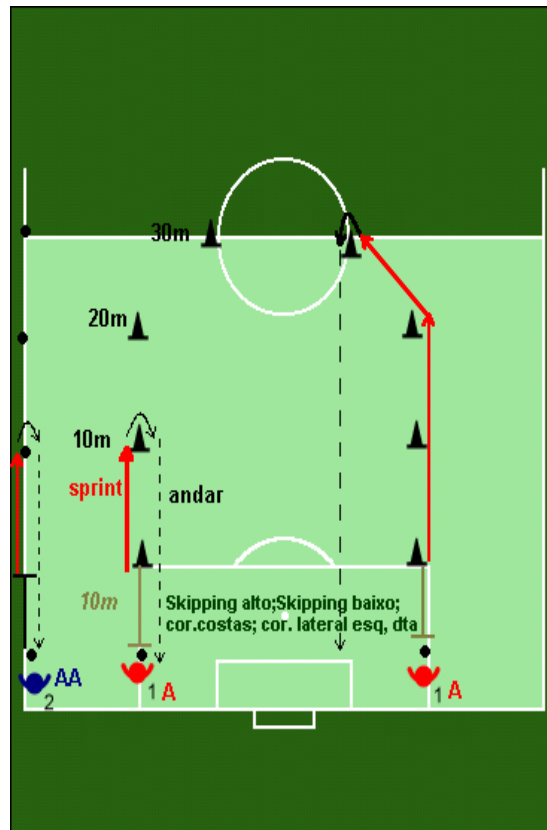
6ª Feira, 16 Fev. ▶ Descanso

Sábado, 17 Fev. ▶ Treino Velocidade

- 15' cc (65-75% da FC_{max})
- 15' Alongamentos / flexibilidade
- 3 circuitos de: 30 abdominais – 20 dorsais – 10 flexões
- Treino Velocidade
- 3 SET de sprints em distâncias de 10m, 20m e 30m com 2' de recuperação
 - 10x10m (recupera a andar)
 - 2' recuperação
 - 5x20m (recupera a andar)
 - 2' recuperação
 - 3x30m (recupera a andar)



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL
CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE



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

Domingo, 18 Fev. ► **Jogo nos diferentes Campeonatos.**