



PLANO DE TREINO - ÉPOCA 2006/2007

SEMANA DE 05 A 11 MARÇO

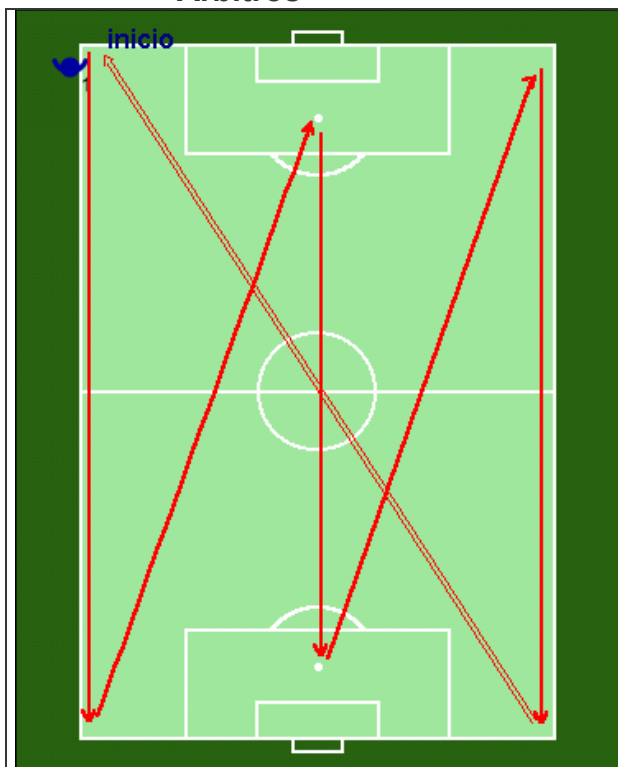
2ª Feira, 05 Mar. ▶ Treino aeróbio / baixa intensidade

- 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

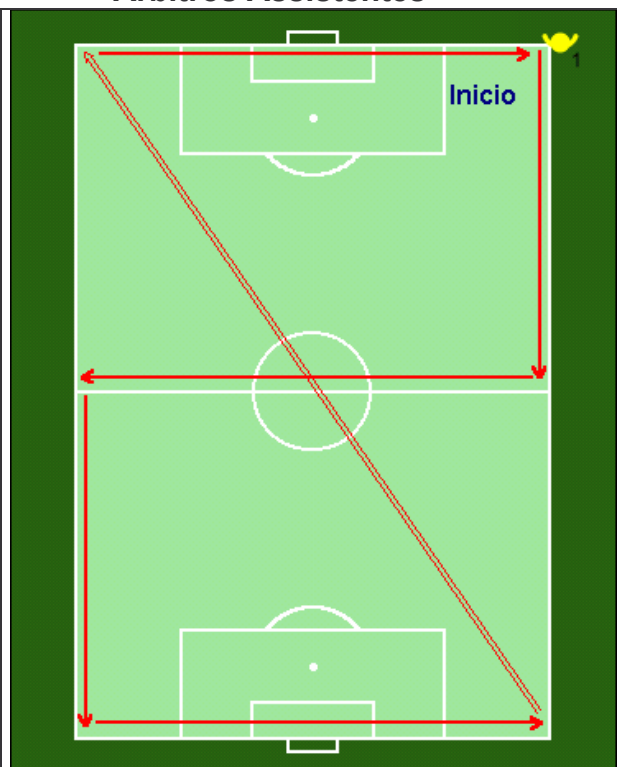
3ª Feira, 06 Mar. ▶ Treino aeróbio / alta intensidade

- 10' cc (65-75% da FC_{max})
- 15' Alongamentos / flexibilidade
- Treino alta intensidade
- 2 SET com 3' intervalo

Árbitros



Árbitros Assistentes





ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

- SET 1 –
 - 30" corrida rápida, 30" Jogging
 - 45" corrida rápida, 30" Jogging
 - 1' corrida rápida, 30" Jogging
 - 1' corrida rápida, 30" Jogging
 - 45" corrida rápida, 30" Jogging
 - 30" corrida rápida, 30" Jogging
 - 3' intervalo
- SET 2
 - 1' corrida rápida, 30" Jogging
 - 45" corrida rápida, 30" Jogging
 - 30" corrida rápida, 30" Jogging
 - 1' corrida rápida, 30" Jogging
 - 45" corrida rápida, 30" Jogging
 - 30" corrida rápida, 30" Jogging

NOTA: Os tempos acima referidos são para os Árbitros e Árbitros assistentes

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

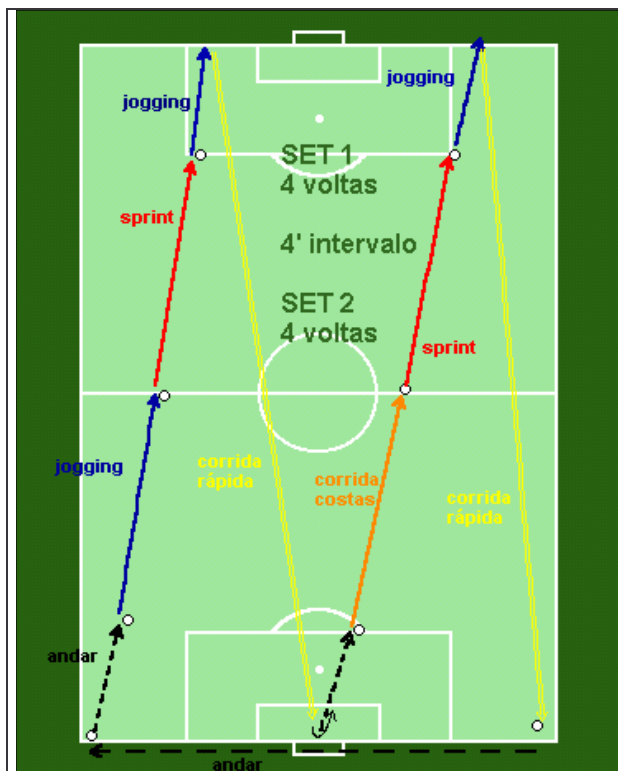
4ª Feira, 07 Mar. ▶ Descanso

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

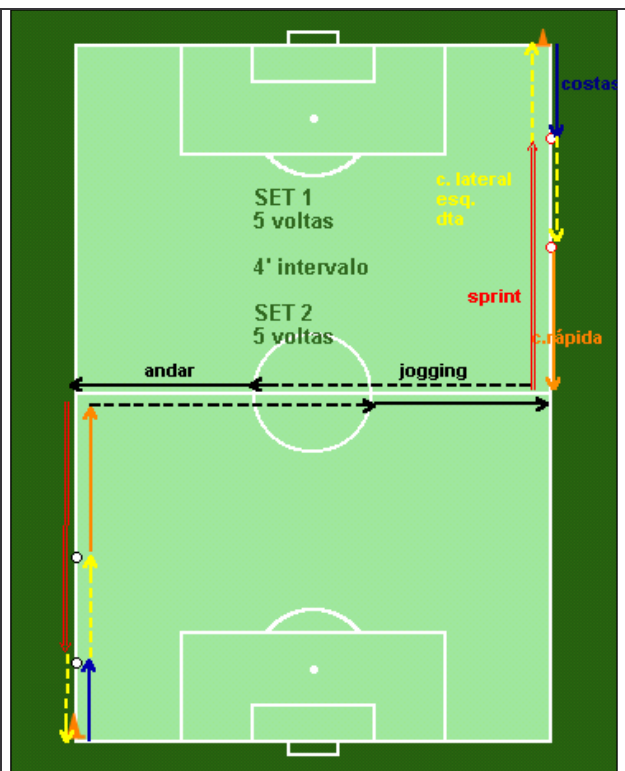
- 10' cc (65-75% da FC_{max})
- 15' Alongamentos / flexibilidade
- Treino velocidade de Resistência
- 2 SET com 4' intervalo
 - SET 1 – 4(A)/5(AA)voltas ao circuito
 - 3' intervalo
 - SET 2 –4(A)/5(AA)voltas ao circuito



Árbitros



Árbitros Assistentes



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

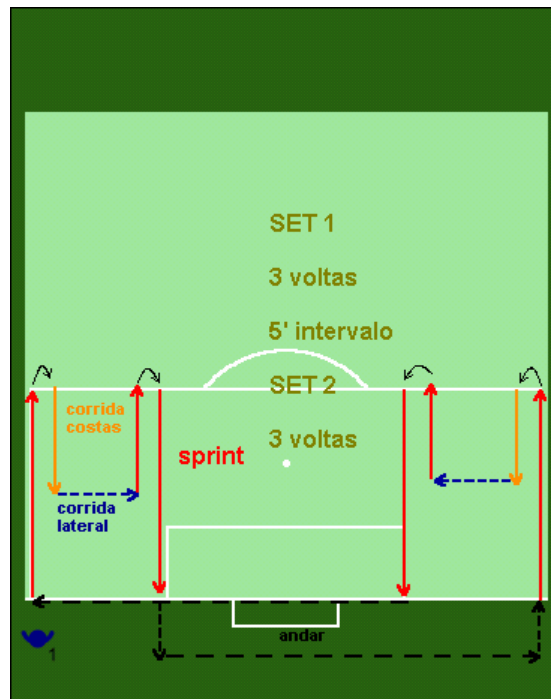
6ª Feira, 09 Mar. ▶ Descanso

Sábado, 10 Mar. ▶ 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 com 5' intervalo



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL
CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE



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

Domingo, 11 Mar. ► **Jogo nos diferentes Campeonatos.**