



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL
CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

PLANO DE TREINO - ÉPOCA 2006/2007

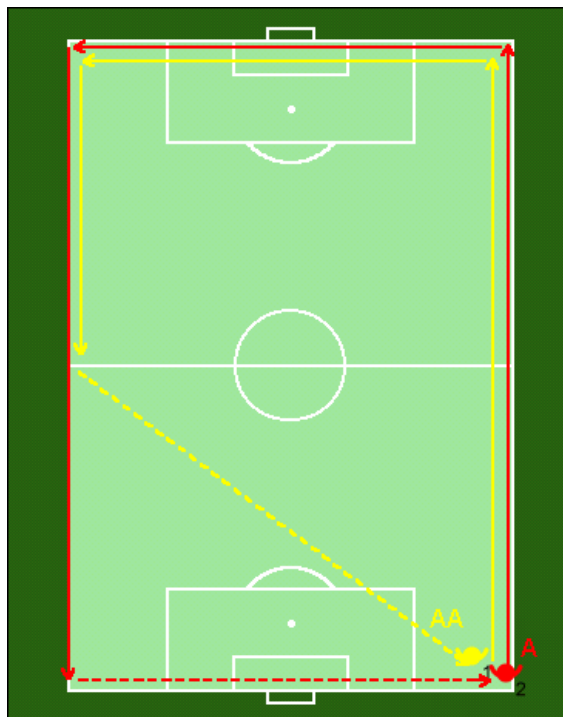
SEMANA DE 12 A 18 MARÇO

2ª Feira, 12 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, 13 Mar. ► Treino aeróbio / alta intensidade

- 10' cc (65-75% da FC_{max})
- 15' Alongamentos / flexibilidade
- Treino alta intensidade
- 2 SET com 5' intervalo



- **SET 1** – 6 x $\pm 300m$ ($\pm 1'$ a 90% FC_{max}), linha vermelha a cheio para A e linha amarela para AA – 1' recuperação (Linha a tracejado)



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

➤ 5' intervalo

- **SET 2** – 6 x ± 300m (±1'a 90% FC_{max}), linha vermelha a cheio para A e linha amarela para AA – 1' recuperação (Linha a tracejado)
- 5' cc (65-75% da FC_{max})
- 10' Alongamentos / flexibilidade

4ª Feira, 14 Mar. ▶ Descanso

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

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

Árbitros



- **SET 1** – Inicia no circuito 1 e termina no circuito 5



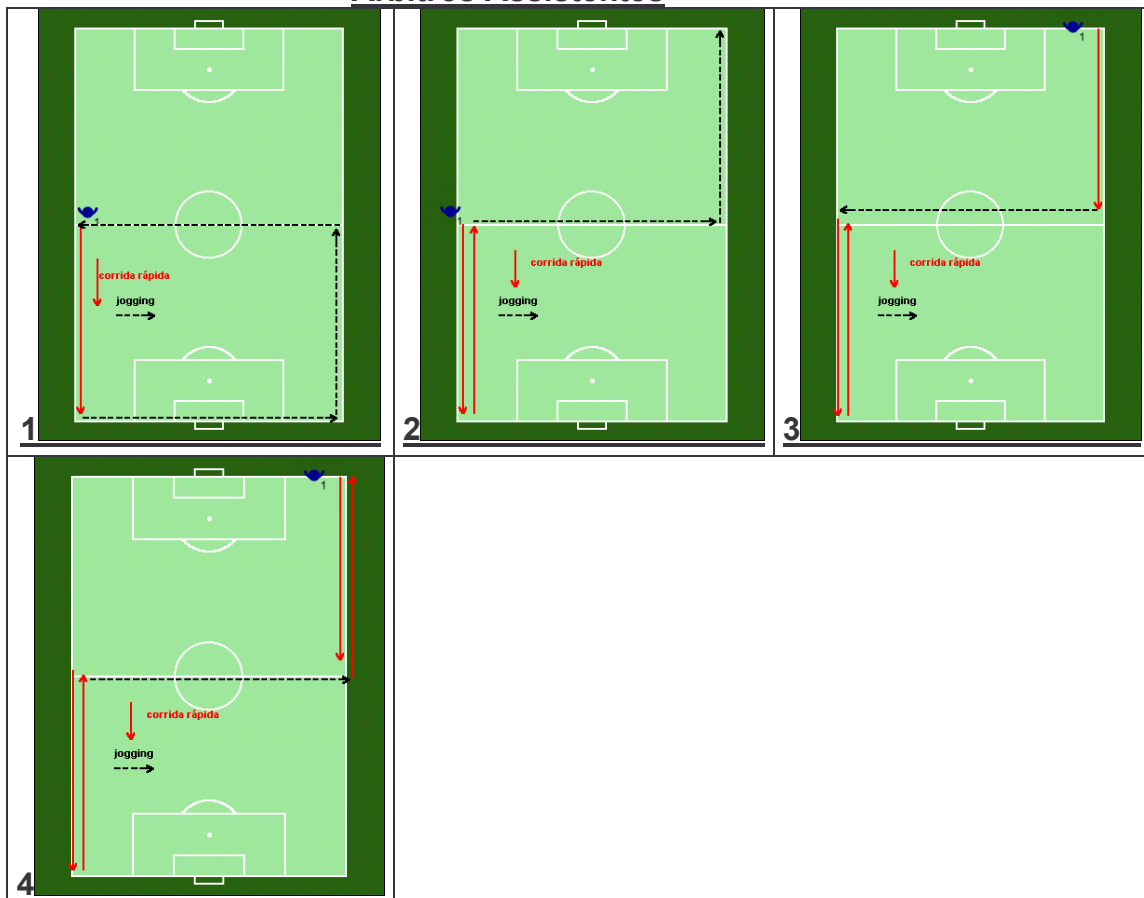
4' intervalo

SET 2 – Inicia no circuito 5 e termina no circuito 1

4' intervalo

SET 3 – Inicia no circuito 1 e termina no circuito 5

Árbitros Assistentes



SET 1 – Inicia no circuito 1 e termina no circuito 4

4' intervalo

SET 2 – Inicia no circuito 4 e termina no circuito 1

4' intervalo

SET 3 – Inicia no circuito 1 e termina no circuito 4



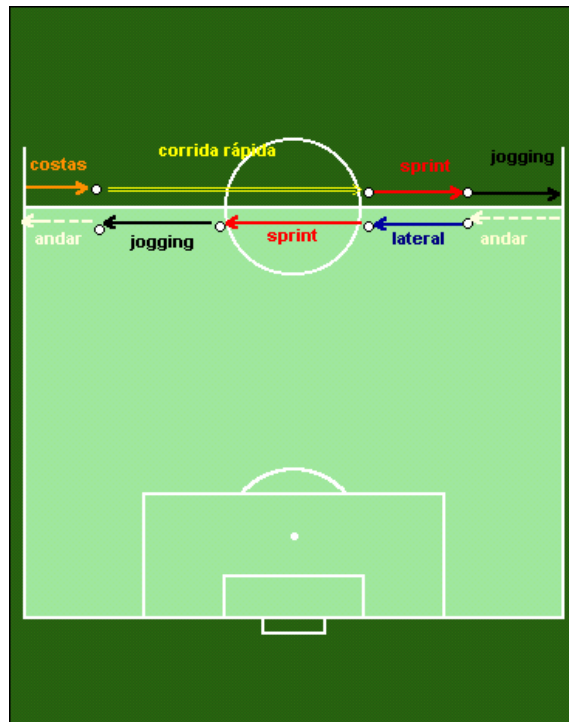
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

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

6ª Feira, 16 Mar. ▶ Descanso

Sábado, 17 Mar. ▶ Treino Velocidade

- 15' cc (65-75% da FC_{max})
- 15' Alongamentos / flexibilidade
- 3 circuitos de: 30 abdominais – 20 dorsais – 10 flexões
- Treino Campo
- 2 SET de 4' com 5' intervalo



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

Domingo, 18 Mar. ▶ Jogo nos diferentes Campeonatos.