



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

## PLANO DE TREINO - ÉPOCA 2006/2007

### SEMANA DE 19 A 25 MARÇO

#### 2ª Feira, 19 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, 20 Mar. ▶ Treino aeróbio / alta intensidade

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





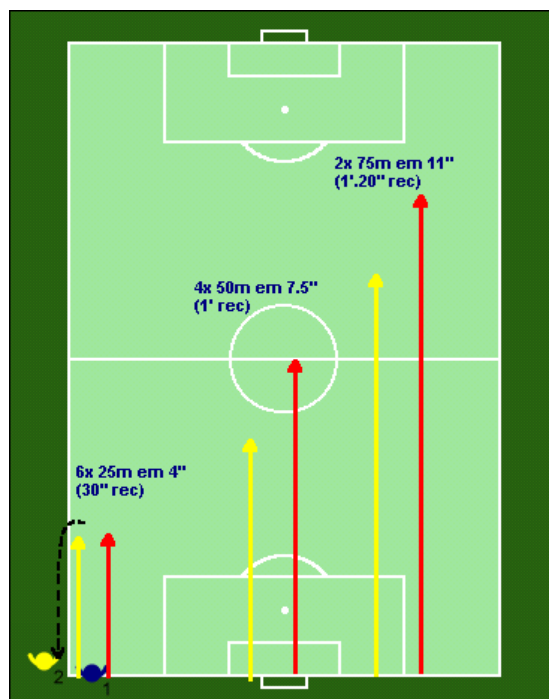
## ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

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

**4ª Feira, 21 Mar.** ▶ Descanso

**5ª Feira, 22 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 3' intervalo
  - **SET 1**
    - 2x 75m(11") 1.20"rec
    - 4x 50m (7.5") 1'rec.
    - 6x25m (4") 50" rec.
  - **3' intervalo**
  - **SET 2**
    - 6x25m (4") 50" rec.
    - 4x 50m (7.5") 1'rec.
    - 2x 75m(11") 1.20"rec





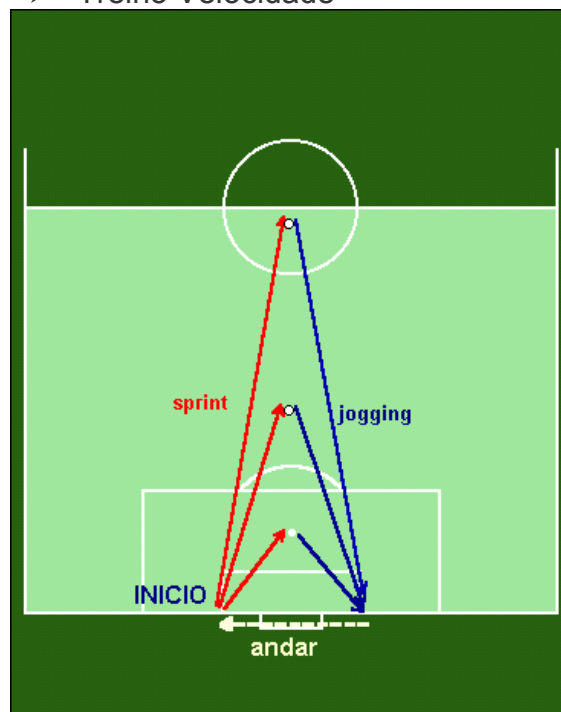
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL  
CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

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

**6ª Feira, 23 Mar.** ▶ Descanso

**Sábado, 24 Mar.** ▶ Treino Velocidade

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



**SET 1**

- 6X11m em sprint recupera andar (11m)
- 4x 25m em sprint recupera andar (25m)
- 2x50m em sprint recupera andar (50m)

▪ 4' intervalo

○ **SET 2**

- 6X11m em sprint recupera andar (11m)
- 4x 25m em sprint recupera andar (25m).
- 2x50m em sprint recupera andar (50m)

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



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

- 10' Alongamentos / flexibilidade

**Domingo, 25 Mar.** ▶ Descanso/ 2h Bike/Actividades desportivas colectivas