



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

PLANO DE TREINO - ÉPOCA 2006/2007

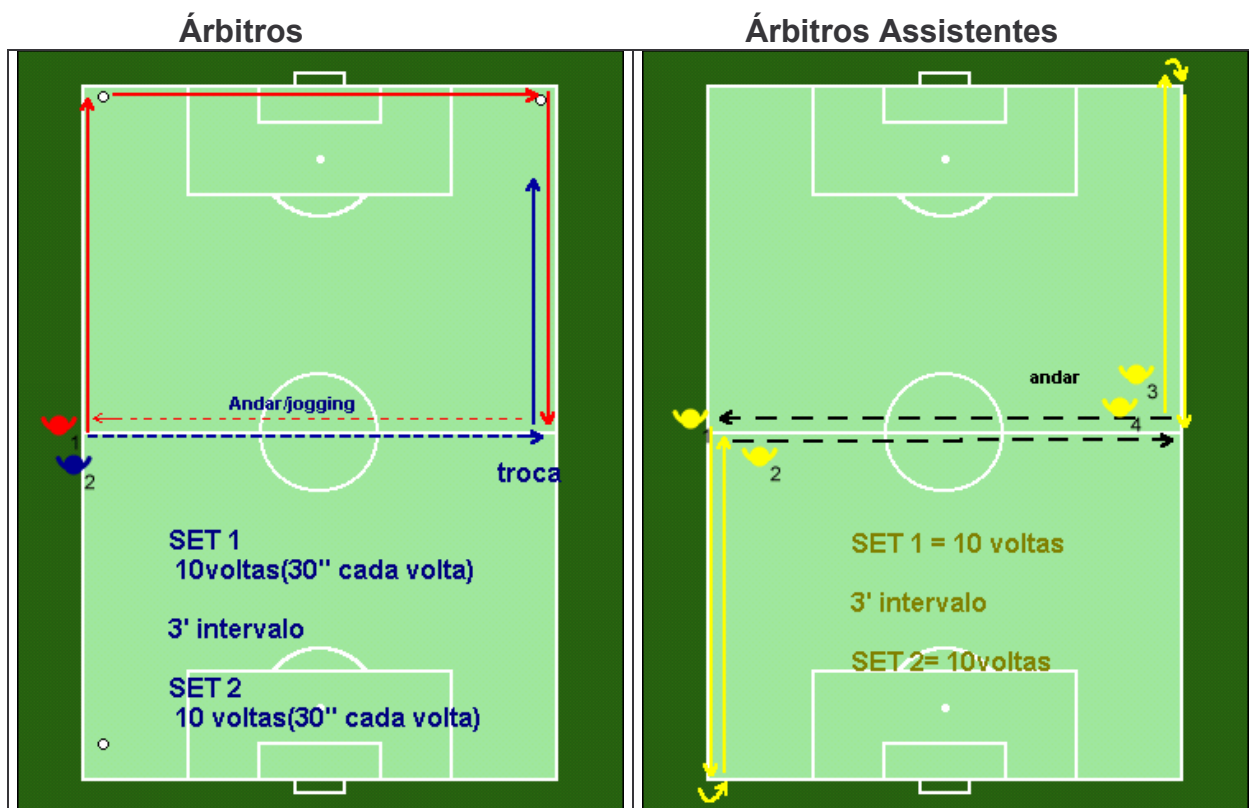
SEMANA DE 26 A 25 MARÇO

2ª Feira, 26 Mar. ▶ Treino aeróbio / baixa intensidade

- 50' 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, 27 Mar. ▶ Treino aeróbio / alta intensidade

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



NOTA - Árbitros: enquanto Árbitro 1 realiza circuito, Árbitro 2 vêm andar/jogging até à linha lateral. Quando árbitro 1 chegar este vai andar/jogging até à outra linha lateral e árbitro 2 realiza circuito (no sentido contrário ao do árbitro 1).



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

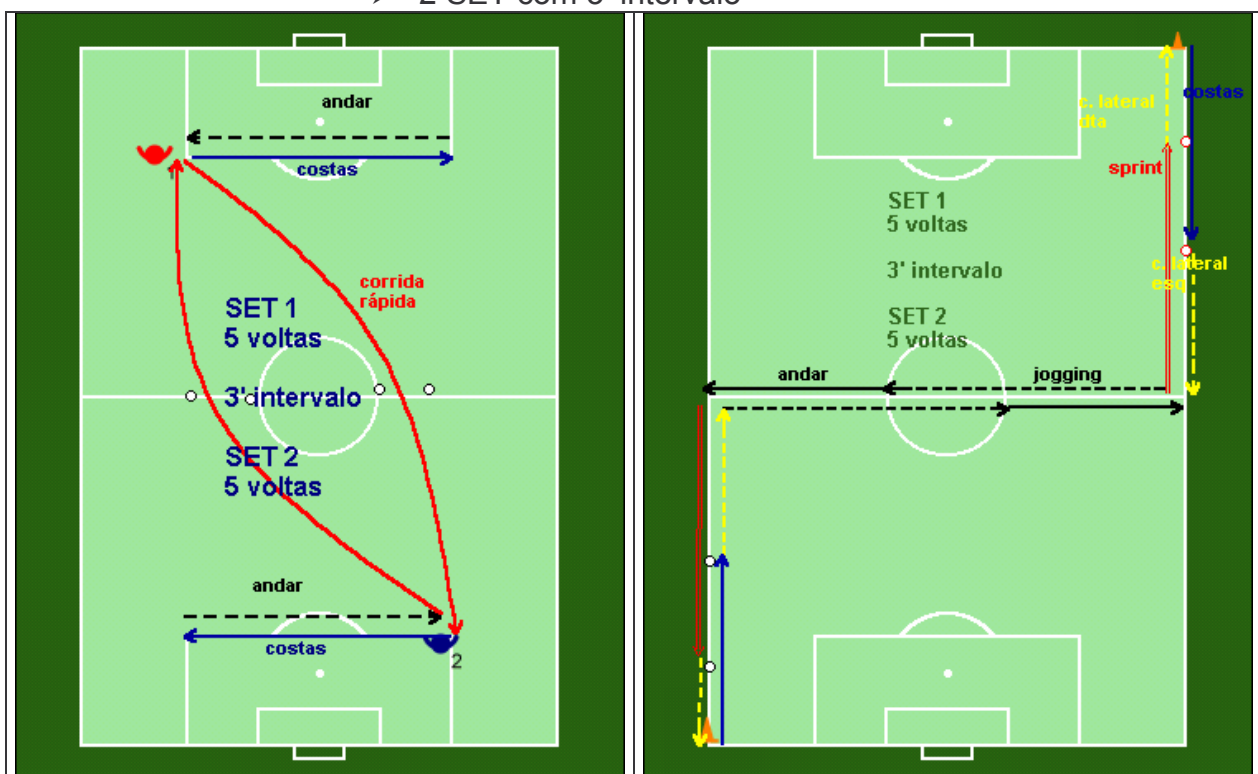
Árbitros Assistentes: enquanto Árbitros 1 e 3 realizam circuito, Árbitros 2 e 4 vêm andar/jogging até à linha lateral. Depois trocam, ou seja, Árbitros 2 e 4 realizam circuito, Árbitros 1 e 3 vêm andar/jogging até à linha lateral.

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

4ª Feira, 28 Mar. ▶ Descanso

5ª Feira, 29 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



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

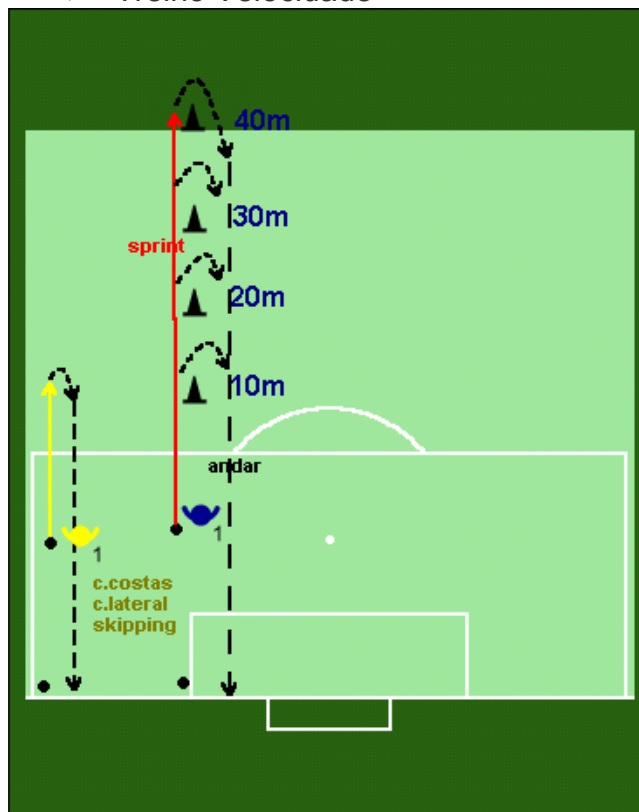
6ª Feira, 30 Mar. ▶ Descanso



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

Sábado, 31 Mar. ► Treino Velocidade

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



- 8X10m em sprint recupera andar (10m)
 - **2' intervalo**
- 6X20m em sprint recupera andar (20m)
 - **2' intervalo**
- 4X30m em sprint recupera andar (30m)
 - **2' intervalo**
- 2X40m em sprint recupera andar (40m)
 - **2' intervalo**
- 10' cc (65-75% da FC_{max})
- 10' Alongamentos / flexibilidade

Domingo, 01 Abr. ► Jogos nos diferentes Campeonatos