



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL
CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

PLANO DE TREINO - ÉPOCA 2006/2007

SEMANA DE 02 A 08 ABRIL

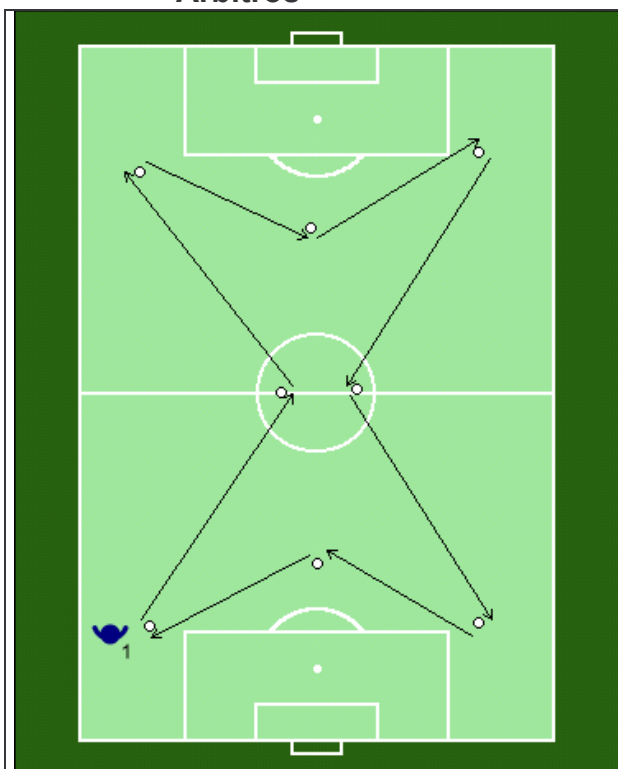
2ª Feira, 02 Abr. ► Treino aeróbio / baixa intensidade

- 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

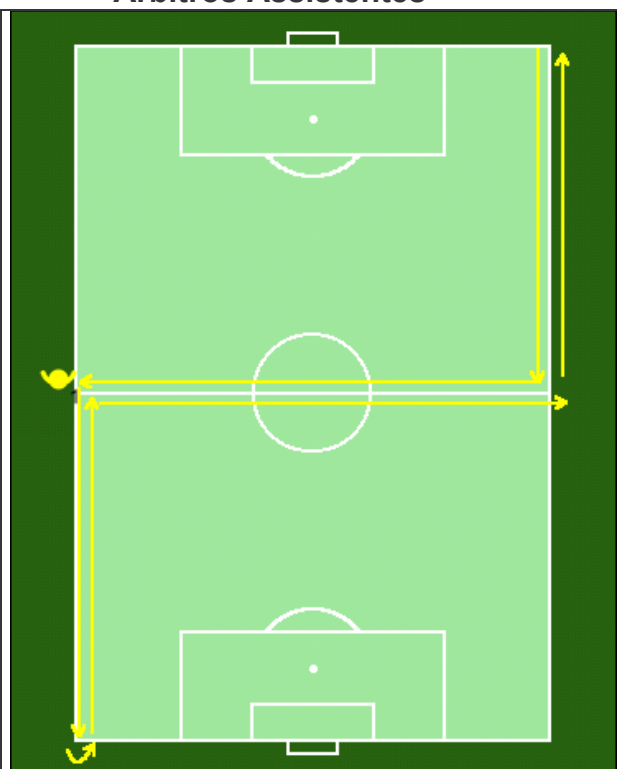
3ª Feira, 03 Abr. ► Treino aeróbio / alta intensidade

- 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

- 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

3' intervalo

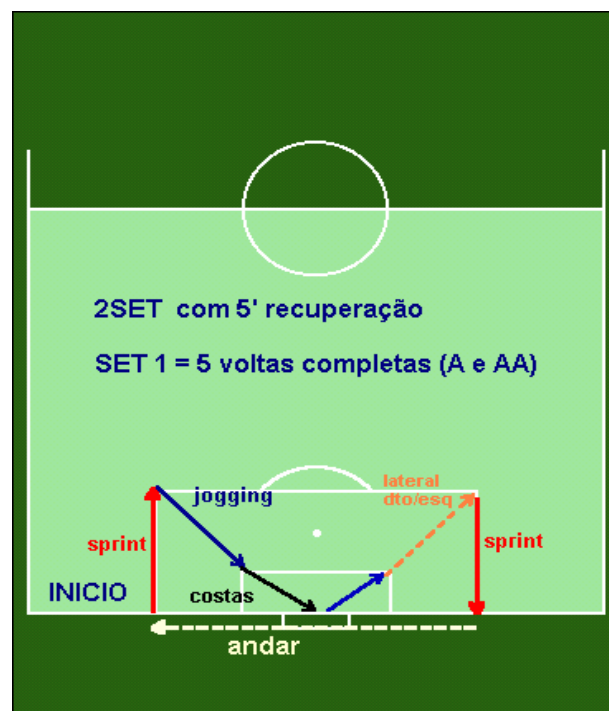
○ SET 2 – repete o SET 1

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

4ª Feira, 04 Abr. ▶ Descanso

5ª Feira, 05 Abr. ▶ 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 de 5 voltas em cada SET com 5' intervalo





ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL
CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

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

6ª Feira, 06 Abr. ▶ Descanso

Sábado, 07 Abr. ▶ Jogos nos diferentes Campeonatos

Domingo, 08 Abr. ▶ BOA PÁSCOA