



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

PLANO DE TREINO - ÉPOCA 2006/2007

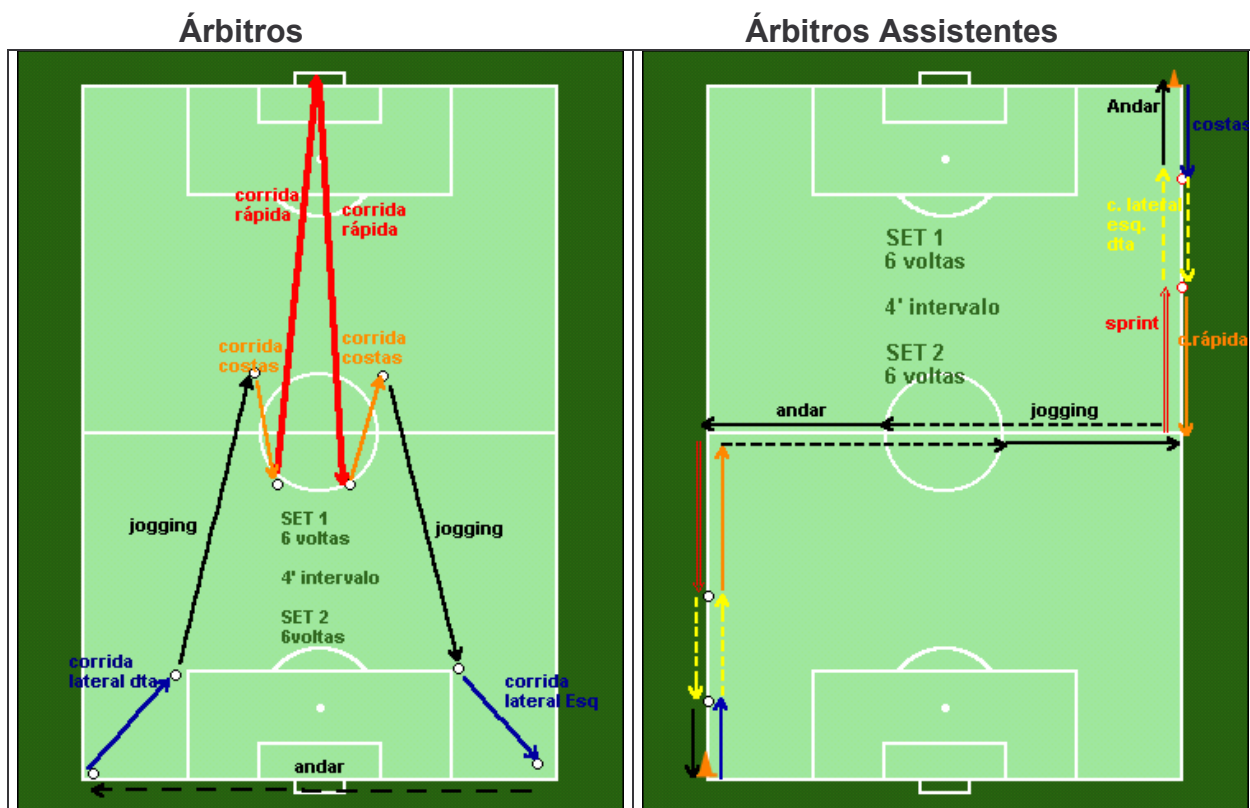
SEMANA DE 09 A 15 DE ABRIL

2ª Feira, 09 Abr. ► 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, 10 Abr. ► Treino aeróbio / alta intensidade

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





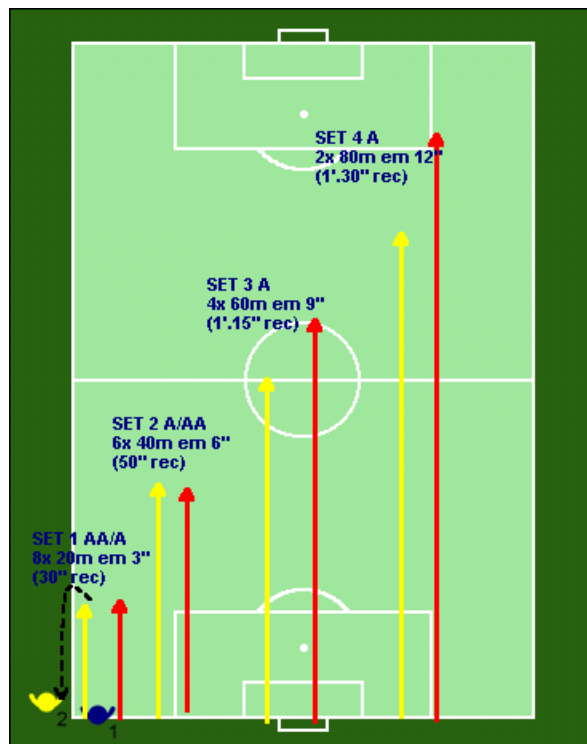
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

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

4ª Feira, 11 Abr. ▶ Descanso

5ª Feira, 12 Abr. ▶ Treino velocidade de Resistência/exercícios de campo

- 10' cc (65-75% da FC_{max})
- 15' Alongamentos / flexibilidade
- Treino velocidade de Resistência
- 4 SET com 3' intervalo
 - SET 1 –8x20m em 3" com 30" recuperação
 - 3' intervalo
 - SET 2 –6x40m em 6" com 50" recuperação
 - 3' intervalo
 - SET 3 –4x60m em 9" com 1'15" recuperação
 - 3' intervalo
 - SET 4 –2x80m em 12" com 1'30" recuperação





ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

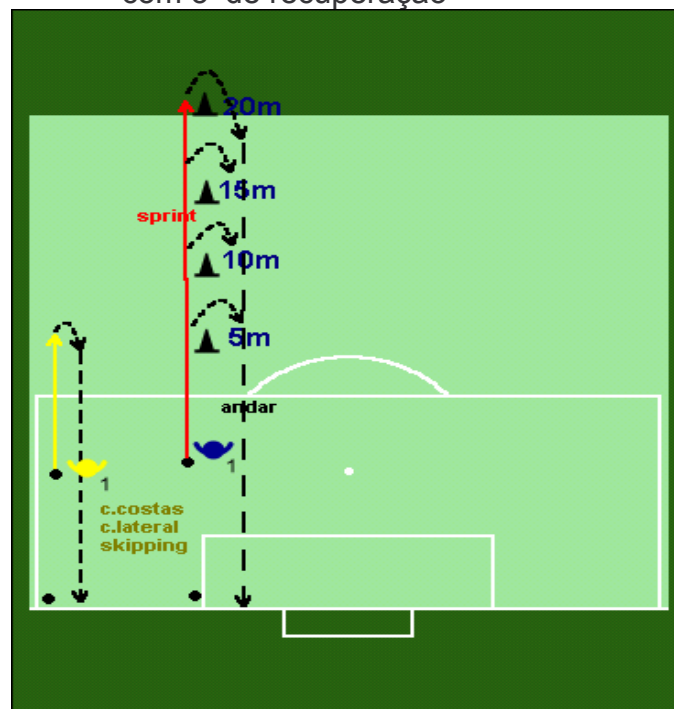
NOTA: O Árbitros Assistentes acompanham os Árbitros à excepção dos SET 3 e 4 que realizam menos 10m em cada, ou seja, no SET 3 (50m) e no SET 4 (70m)

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

6ª Feira, 13 Abr. ▶ Descanso

Sábado, 14 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 sprints em distâncias de 5m, 10m, 15m e 20m com 5' de recuperação



SET 1

- 1x5m (recupera a andar)
- 1x10m(recupera a andar)
- 1x15(recupera a andar)
- 1x20m(recupera a andar)
- 1x5m (recupera a andar)
- 1x10m(recupera a andar)
- 1x15(recupera a andar)
- 1x20m(recupera a andar)



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL
CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

5' intervalo

SET 2

- 1x20m(recupera a andar)
 - 1x15(recupera a andar)
 - 1x10m(recupera a andar)
 - 1x5m (recupera a andar)
 - 1x20m(recupera a andar)
 - 1x15(recupera a andar)
 - 1x10m(recupera a andar)
 - 1x5m (recupera a andar)
- 10' cc (65-75% da FC_{max})
 - 10' Alongamentos / flexibilidade

Domingo, 15 Abr. ► Jogo nos diferentes Campeonatos.