



PLANO DE TREINO - ÉPOCA 2006/2007

SEMANA DE 16 A 22 ABRIL

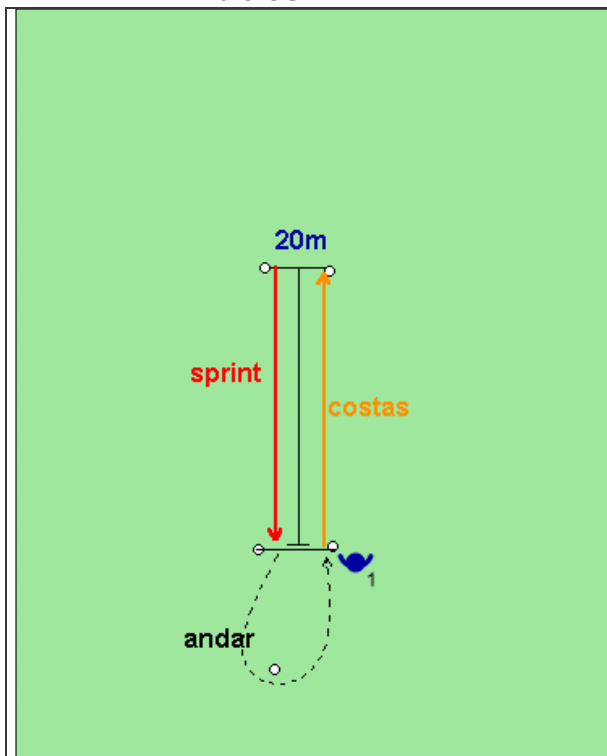
2ª Feira, 16 Abr. ► Treino aeróbio / baixa intensidade

- 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

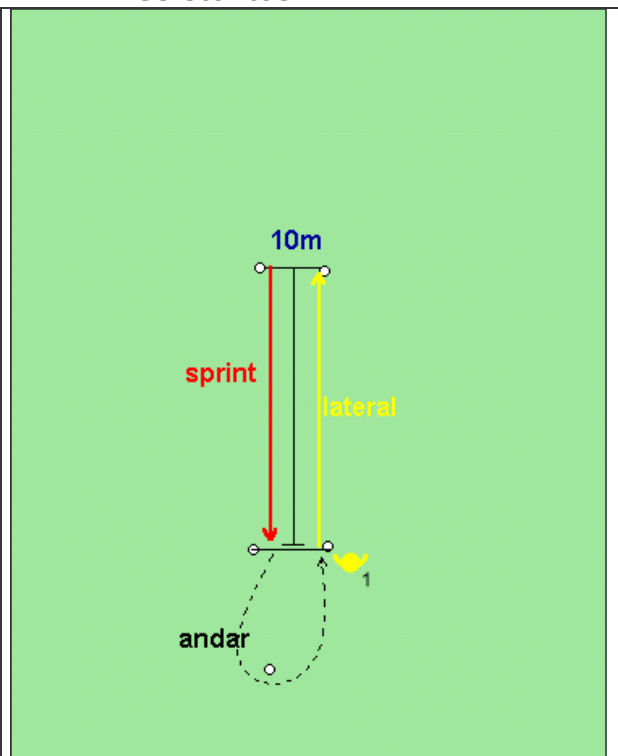
3ª Feira, 17 Abr. ► Treino alta intensidade

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

Árbitros



Assistentes





ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL
CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

- Corrida costas e volta em sprint em 14", recupera andar 15" 8 repetições
- Corrida costas e volta em sprint em 13", recupera andar 15" 7 repetições
- Corrida costas e volta em sprint em 12", recupera andar 15" 6 repetições
- Corrida costas e volta em sprint em 11", recupera andar 15" 5 repetições
- Corrida costas e volta em sprint em 10", recupera andar 15" 4 repetições
- **3' intervalo**
- Corrida costas e volta em sprint em 12", recupera andar 15" 6 repetições
- Corrida costas e volta em sprint em 11", recupera andar 15" 5 repetições
- Corrida costas e volta em sprint em 10", recupera andar 15" 4 repetições
- Corrida costas e volta em sprint em 9", recupera andar 15" 3 repetições
- Corrida costas e volta em sprint em 8", recupera andar 15" 2 repetições

NOTA: Os assistentes realizam o exercício utilizando os tempos acima referidos para os árbitros, substituindo os 20m para 10m e a corrida de costas para corrida lateral.

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

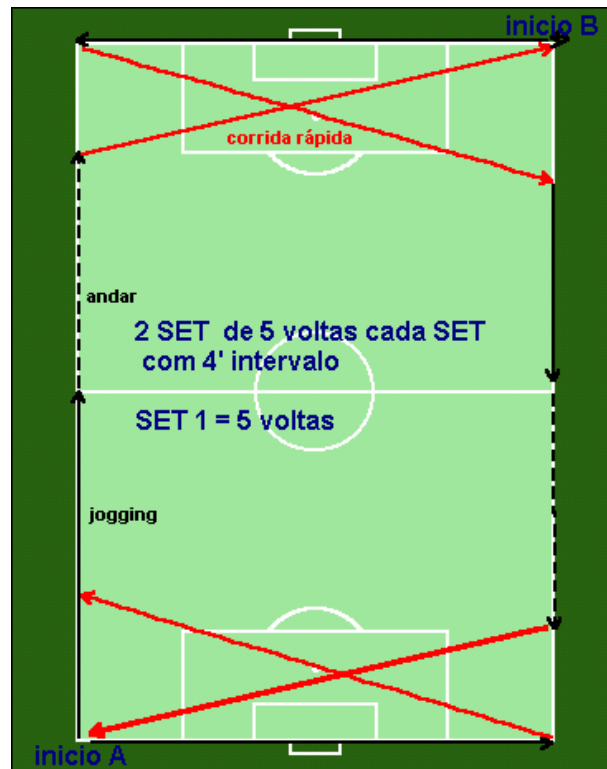
4ª Feira, 18 Abr. ► Descanso

5ª Feira, 19 Abr. ► Treino velocidade resistente/técnico

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



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL
CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

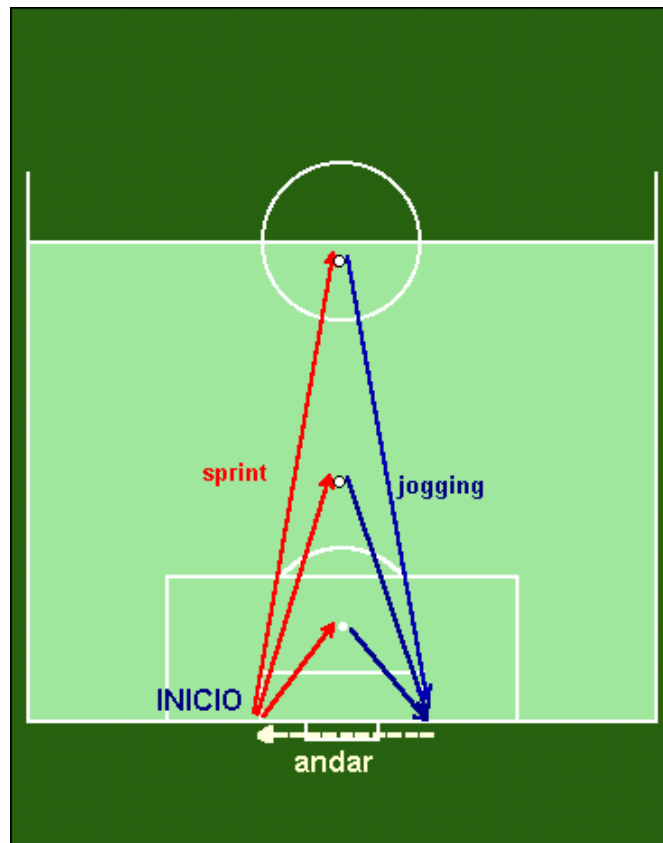


- 10' cc (65-75% da FC_{max})
- 15' Alongamentos / flexibilidade

6ª Feira, 20 Abr. ▶ Descanso

Sábado, 21 Abr. ▶ Treino velocidade

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



SET 1

- 11m em sprint, recupera em jogging vai andar até início 4X
- 25m em sprint, recupera em jogging vai andar até início 2X
- 50m em sprint, recupera em jogging vai andar até início 1X

▪ 5'm intervalo

SET 2

- 11m em sprint, recupera em jogging vai andar até início 4X
 - 25m em sprint, recupera em jogging vai andar até início 2X
 - 50m em sprint, recupera em jogging vai andar até início 1X
- 5' cc (65-75% da FC_{max})
 - 10' Alongamentos / flexibilidade

Domingo, 22 Abr. ► **Jogos nos diferentes Campeonatos**