



PLANO DE TREINO - ÉPOCA 2006/2007

SEMANA DE 23 A 29 ABRIL

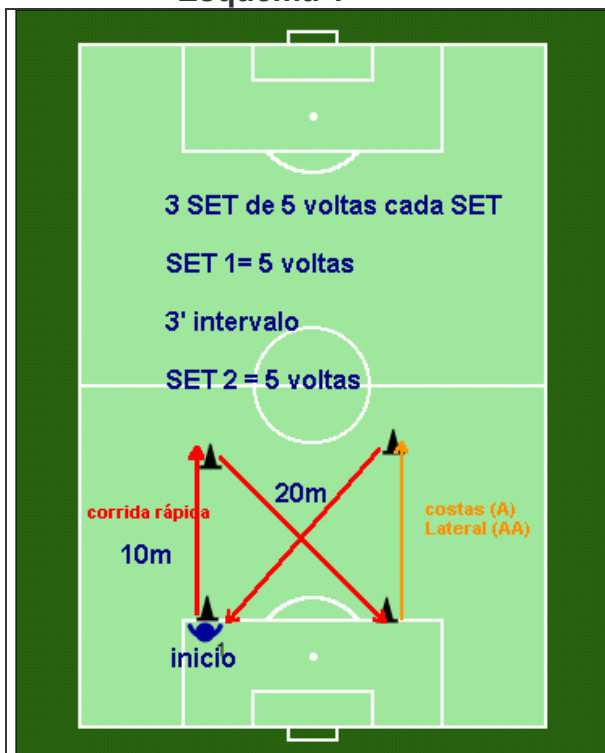
2ª Feira, 23 Abr. ▶ Treino aeróbio / baixa intensidade

- 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

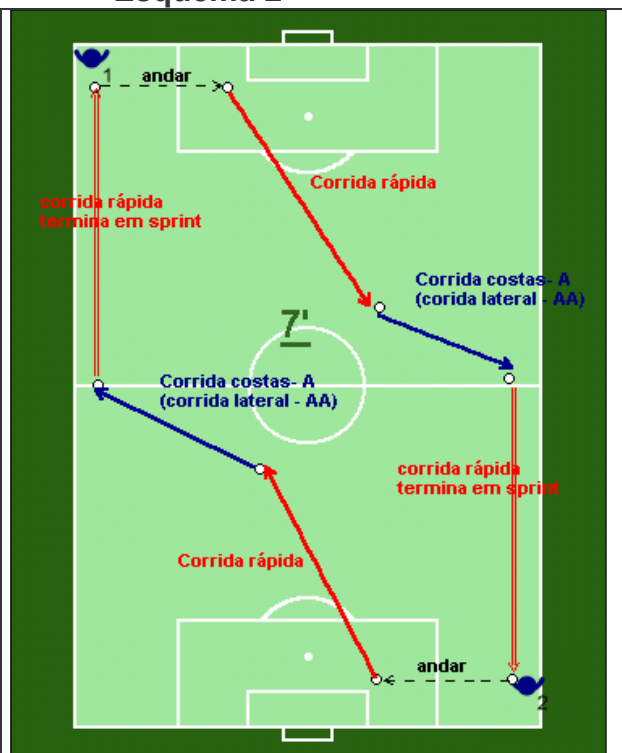
3ª Feira, 24 Abr. ▶ Treino aeróbio / técnico

- 10' cc (65-75% da FC_{max})
- 15' Alongamentos / flexibilidade
- 3 SET com 3' intervalo (Esquema 1)
 - 4' intervalo
- 7' exercícios de campo (Esquema 2)

Esquema 1



Esquema 2



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

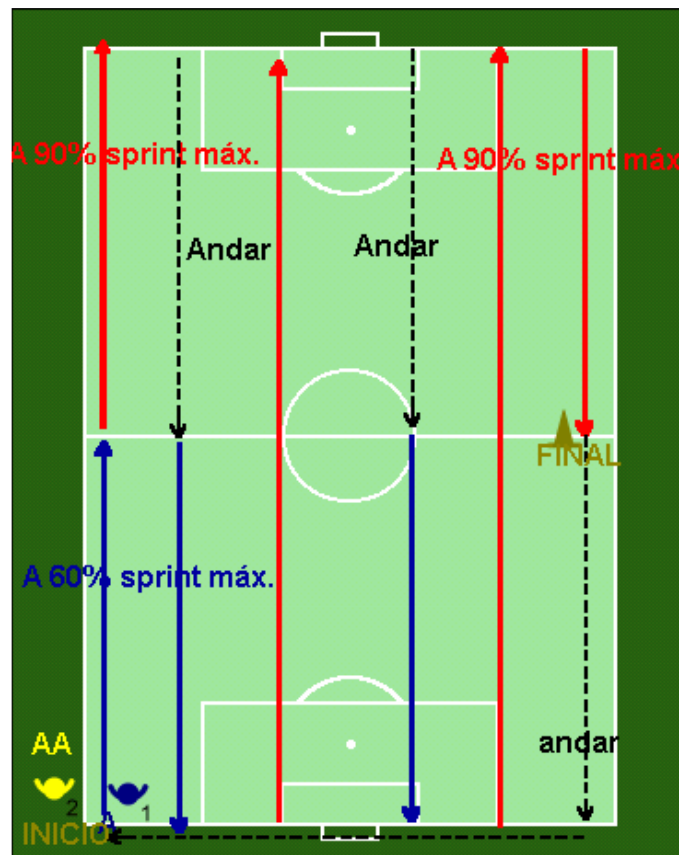


ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

4ª Feira, 25 Abr. ▶ Descanso

5ª Feira, 26 Abr. ▶ Treino alta intensidade

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



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

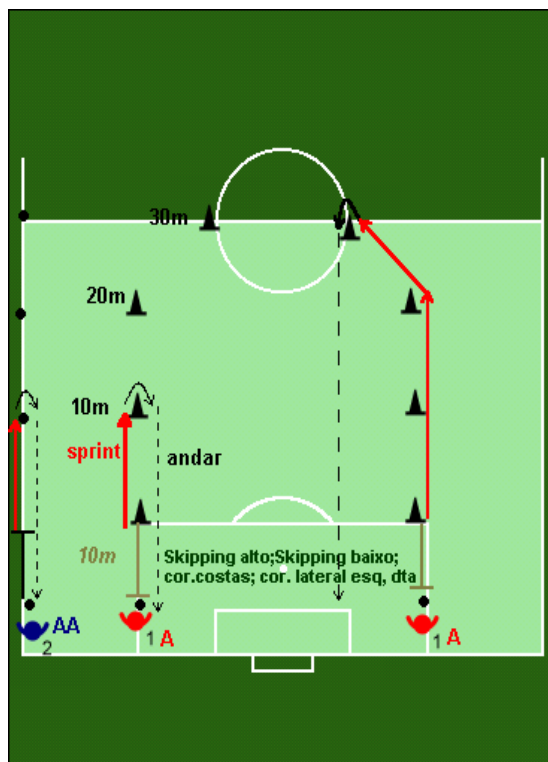


ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

6ª Feira, 27 Abr. ▶ Descanso

Sábado, 28 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

- 1x10m (recupera a andar)
- 1x20m (recupera a andar)
- 1x30 (recupera a andar)

▪ 5'm intervalo

SET 2

- 1x10m (recupera a andar)
- 1x20m (recupera a andar)
- 1x30 (recupera a andar)
- 5' cc (65-75% da FC_{max})
- 10' Alongamentos / flexibilidade

Domingo, 29 Abr. ▶ Jogos nos diferentes Campeonatos