



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL
CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

PLANO DE TREINO - ÉPOCA 2006/2007

SEMANA DE 30 ABRIL A 01 MAIO

2ª Feira, 30 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, 01 Mai.

▶ Treino aeróbio

- 10' cc (65-75% da FC_{max})
- 15' Alongamentos / flexibilidade
- 2 SET de 8' corrida rápida com 4' intervalo
 - SET 1 - 30" rápidos 30" lentos durante 8' (mata; pinhal; pista; campo futebol)
 - **4' descanso**
 - SET 2 - 30" rápidos 30" lentos durante 8' (mata; pinhal; pista; campo futebol)
- 5' cc (65-75% da FC_{max})
- 10' Alongamentos / flexibilidade

4ª Feira, 02 Mai.

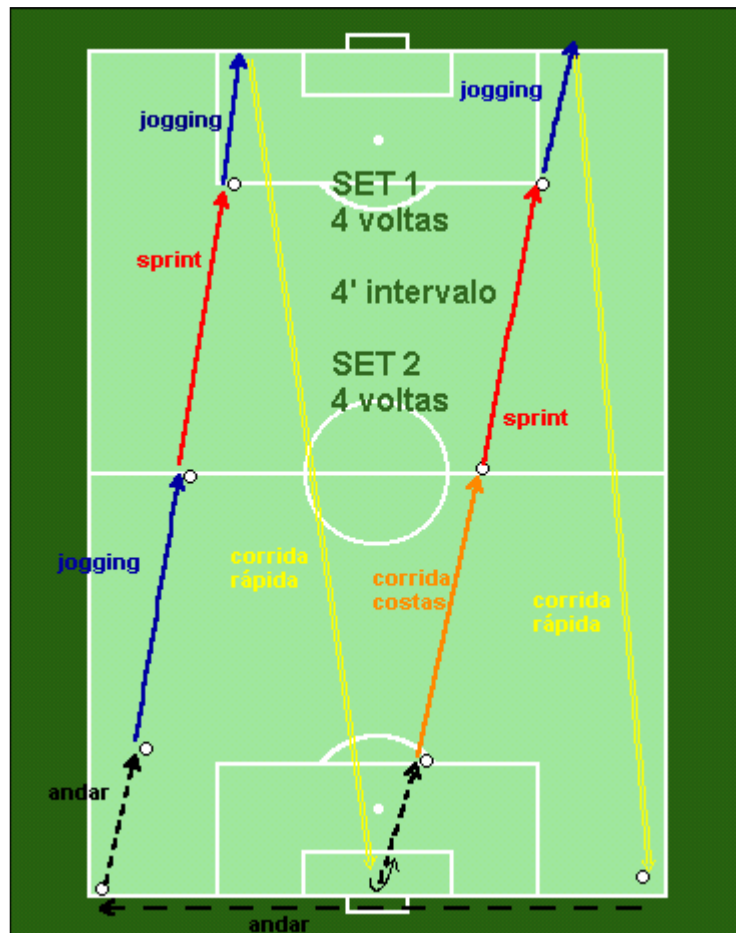
▶ Descanso

5ª Feira, 03 Mai.

▶ 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 4' intervalo



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

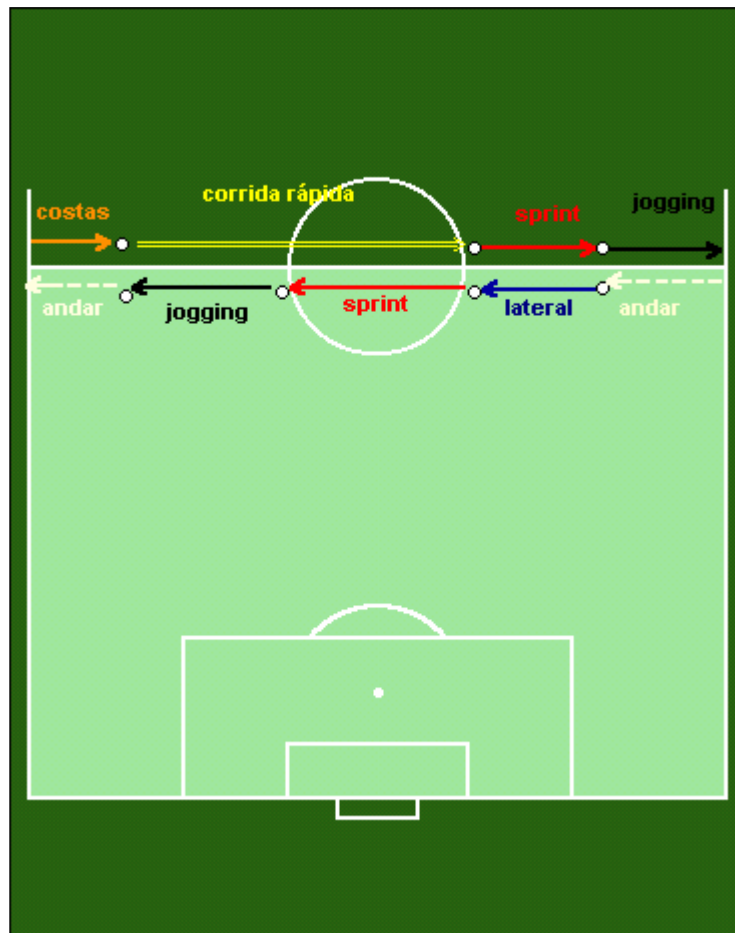
6ª Feira, 04 Mai. ▶ Descanso

Sábado, 05 Mai. ▶ Treino velocidade/técnico

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



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL
CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE



- 10' Alongamentos / flexibilidade

Domingo, 06 Mai. ► Jogos nos diferentes Campeonatos