



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

PLANO DE TREINO - ÉPOCA 2006/2007

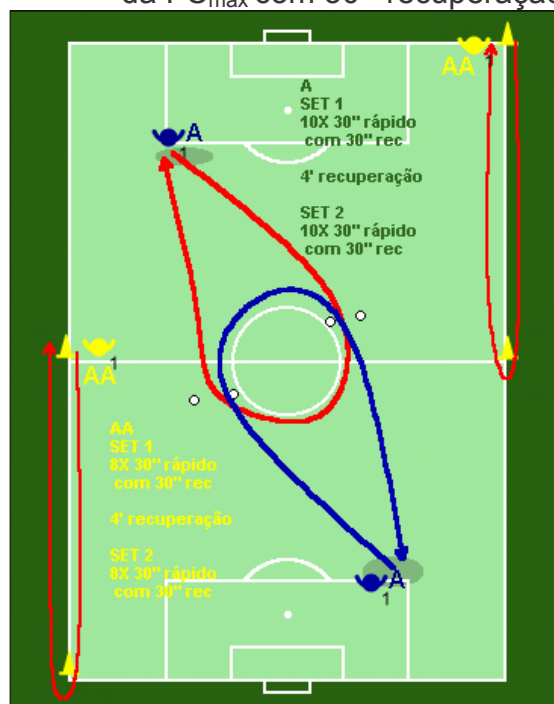
SEMANA DE 14 A 20 MAIO

2ª Feira, 14 Mai. ► 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, 15 Mai. ► Treino aeróbio / alta intensidade

- 10' cc (65-75% da FC_{max})
- 15' Alongamentos / flexibilidade
- Treino alta intensidade
- 2 SET com 4' intervalo
 - SET 1 =8x30"(A) 6x30"(AA) de corrida continua a 90% da FC_{max} com 30" recuperação.
 - 4' intervalo
 - SET 2 =8x30"(A) 6x30"(AA) de corrida continua a 90% da FC_{max} com 30" recuperação.



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



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

4ª Feira, 16 Mai. ▶ Descanso

5ª Feira, 17 Mai. ▶ Treino velocidade de Resistência/exercícios de campo

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

- Treino velocidade de Resistência

- Exercícios de campo
- 2 SET com 4' intervalo
 - SET 1= 4 voltas(A) (AA)
 - 4' intervalo
 - SET 2= 4 voltas(A) (AA)



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

6ª Feira, 18 Mai. ▶ Descanso

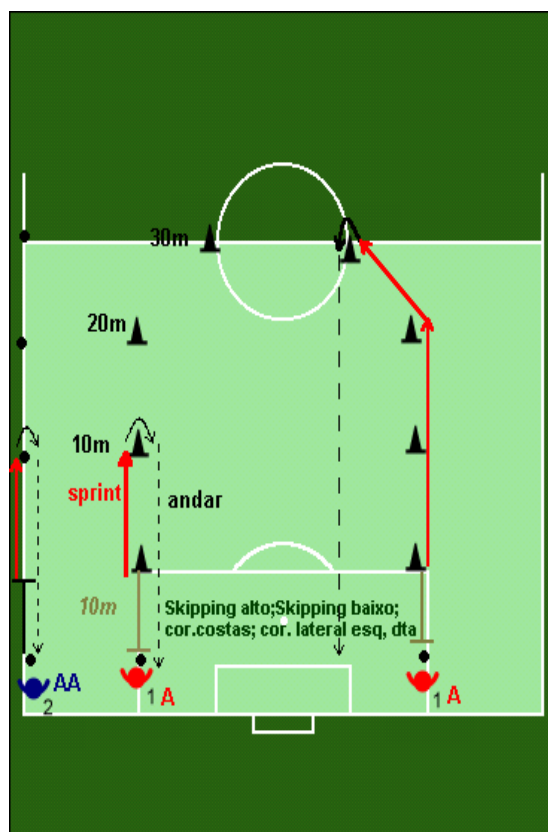


ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

Sábado, 19 Mai. ► Treino Velocidade

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

- 3 SET de sprints em distâncias de 10m, 20m e 30m com 2' de recuperação
 - 10x10m (recupera a andar)
 - 2' recuperação
 - 5x20m (recupera a andar)
 - 2' recuperação
 - 3x30m (recupera a andar)



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

Domingo, 20 Mai. ► Jogo nos diferentes Campeonatos.