

# Planilha semanal de Treinamento

## ÁRBITROS - FGF

**Mês: SETEMBRO Mesociclo: COMPETITIVO Microciclo: recuperativo II**  
**Semana: 14 a 20 setembro 2009.**

Objetivo : FORTALECIMENTO MUSCULAR E RESISTÊNCIA DE FORÇA  
 Descanso : segunda, quinta e domingo

### Tabela de Frequencia

Min/Km	Z.R.: 60 % -	70 % -
Min/Km	Z.M.: 70 % -	80 % -
Min/Km	Z.F.: 80 % -	90 % -
Min/Km	Z.I.: 90 % -	95 % -

**Tempo prova: 18 km/h 560m – 1' 53" 280m – 56" 200m – 40" 150m – 30"**

**Observação :** Faça os cálculos da Frequência Cardíaca Máxima = 220 – idade. Aplique os resultados na tabela de Frequência acima.

2a. Feira 14/09/09	<b>OFF</b>
3a. Feira 15/09/09	10' trote ZR + 10 x 200m ZI – 40". (30" rec. No local) Pista ou local plano Quem Apitou no final de semana: <b>INCLUSO NO TRABALHO.</b> <b>Ou treinamento específico a ser ministrado no campus II PUC.</b>
4a. Feira 16/09/09	3 X 15' trote ZR – ZM. (2' rec.) Pista ou local plano. <b>ou ARBITRAGEM.</b>
5a. Feira 17/09/09	<b>OFF</b>
6a. Feira 18/09/09	5' trote ZR + [6 x 400m ZI rec 1'30" ] + [4 X 200m ZI rec 30"] (1' rec. Entre os tiros conjuntos) + ALONG. Pista ou local plano. Físico exclusivamente.
Sábado 19/09/09	<b>OFF</b>
Domingo 20/09/09	<b>OFF ou ARBITRAGEM.</b>