

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 Freqüência Cardíaca Máxima = 220 – idade. Aplique os resultados na tabela de Freqüência acima.

2a. Feira
14/09/09

OFF

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: **INCLUSO NO TRABALHO.**

Ou treinamento específico a ser ministrado no campus II PUC.

4a. Feira
16/09/09

3 X 15' trote ZR – ZM. (2' rec.) Pista ou local plano. **ou ARBITRAGEM.**

5a. Feira
17/09/09

OFF

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

OFF

Domingo
20/09/09

OFF ou ARBITRAGEM.