

# Planilha semanal de Treinamento ÁRBITROS - FGF

Mês: OUTUBRO Mesociclo: COMPETITIVO Microciclo: CHOQUE I  
Semana: 26 a 30 outubro 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 26/10/09	OFF
3a. Feira 27/10/09	10' trote ZR + Trabalho de Força 40m – intervalado progressivo. Pista campus PUC
4a. Feira 28/10/09	OFF
5a. Feira 29/10/09	OFF
6a. Feira 30/10/09	10' trote ZR + tiros progressivos de 40, 80, 100, 150 e 200m Interval Training (IT) Físico exclusivamente.
Sábado 31/10/09	OFF
Domingo 01/11/09	<b>OFF ou ARBITRAGEM.</b>