

Planilha semanal de Treinamento

ÁRBITROS - FGF

Mês: AGOSTO Mesociclo: COMPETITIVO Microciclo: Recuperativo
Semana: 31 a 06 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 31/08/09	OFF
3a. Feira 1/09/09	10' trote ZR + 12 x 200m ZI. (30" rec.) Pista ou local plano Quem Apitou no final de semana: INCLUSO NO TRABALHO. Ou treinamento específico a ser ministrado no campus II UCG.
4a. Feira 2/09/09	40' trote ZR – ZM. Pista ou local plano. ou ARBITRAGEM.
5a. Feira 3/09/09	OFF
6a. Feira 4/09/09	5' trote ZR + [5 x 1200m ZM]. (2' rec.) + ALONGAMENTOS Pista ou local plano. Ou treinamento específico a ser ministrado no campus II UCG. Físico exclusivamente.
Sábado 5/09/09	10' trote ZR + 5.000m ZM + 5' trote ZR Quem irá apitar: INCLUSO NO TRABALHO.
Domingo 6/09/09	OFF ou ARBITRAGEM.