

Planilha semanal de Treinamento ÁRBITROS - FGF

Mês: NOVEMBRO Mesociclo: COMPETITIVO Microciclo: ORDINÁRIO I
Semana: 02 a 08 novembro 2009.

Objetivo : FORTALECIMENTO MUSCULAR E RESISTÊNCIA DE FORÇA

Descanso : segunda, quinta e domingo

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.

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 % -

2a. Feira
02/11/09

OFF – FERIADO.

3a. Feira
03/11/09

10' trote ZR + 80% teste físico experimental.
Pista campus PUC

4a. Feira
04/11/09

OFF

5a. Feira
05/11/09

40' corrida ZM + alongamentos.

6a. Feira
06/11/09

10' trote ZR + (IT) e treinamento de força/velocidade
Pista campus PUC
Físico exclusivamente.

Sábado
07/11/09

OFF

Domingo
08/11/09

OFF ou ARBITRAGEM.