

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

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 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.