

Planilha semanal de Treinamento

ÁRBITROS - FGF

SEMANA: 27 DE JULHO A 02 DE AGOSTO 2009

Objetivo : teste arbitragem
Descanso : 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
27/07/09

5' trote ZR + 35' ZM + alongamentos.
Treinamento Anaeróbio Lático. local: Pista do Campus UCG.

3a. Feira
28/07/09

5' trote ZR + 2x (10 PROGRESSIVO (ZI + ZM + ZR – SPRINT + TROTE + CAMINHADA - CONTÍNUO) **10", 15", 25", 30", 30", 35", 40", 45", 50", 1'**. Quando terminar o primeiro. Retornar ao tiro de 10".
Treinamento Anaeróbio Lático.

4a. Feira
29/07/09

10' trote ZR + 6 X 1000m ZF (2' rec.) +4 x 30 Abdominais + 5' trote ZR

5a. Feira
30/07/09

OFF

6a. Feira
31/07/09

5' trote ZR + 25 x 150 (40" Rec). + Alongamentos.

Sábado
01/08/09

10' trote ZR + 6 X 800m ZI (3' rec.) + 5' trote ZR

Domingo
02/08/09

OFF