

Planilha semanal de Treinamento ÁRBITROS - FGF

Mês: OUTUBRO Mesociclo: COMPETITIVO Microciclo: Recuperativo
Semana: 05 a 11 outubro 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
05/10/09

OFF

3a. Feira
06/10/09

Teste PROTOCOLO FIFA – Treinamento.
Pista ou local plano

4a. Feira
07/10/09

OFF

5a. Feira
08/10/09

OFF

6a. Feira
09/10/09

Trabalho em campo (diagonal – árbitros e deslocamento lateral e velocidade – assistentes).

Sábado
10/10/09

OFF

Domingo
11/10/09

OFF ou ARBITRAGEM.