

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

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 Freqüência Cardíaca Máxima = 220 – idade. Aplique os resultados na tabela de Freqüência acima.

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.