



FEDERAÇÃO GOIANA DE FUTEBOL

COMISSÃO TÉCNICA DE ARBITRAGEM

Departamento de Educação Física

Programação de Treinamento Físico - Preparatório para Reteste

mês	sem.	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
DEZEMBRO	07 A 13/12	7/12 10' aquecimento + 10 tiros de 400m. (corrida forte) 1' recuperação entre os tiros + alongamentos.	8/12 10' aquecimento + 6 X 600M (corrida forte) 45" recuperação entre os tiros + 5' trote leve regenerativo + alongamentos.	9/12 OFF	10/12 05' aq. + 45' corrida média (gramado ou plano). + alongamentos.	11/12 10' aquecimento. + 10 x 300m. (piques fortes) 40" recuperação entre os tiros + alongamentos.	12/12 OFF	13/12 OFF
		14/12 5' aq. + 40' corrida. + alongamentos	15/12 10' aquecimento + 20 x 200m. (ritmo da prova) 50" recuperação parado + alongamentos	16/12 OFF	17/12 05' aquecimento. + 20 x 150m. Ritmo máximo (45" recuperação)	18/12 OFF	19/12 10' aquecimento + 40' (corrida forte) + alongamentos	20/12 OFF
	21 A 27/12	21/12 5' aquecimento + 25 tiros de 30" pique forte (40" recuperação entre piques) + alongamentos	22/12 OFF	23/12 20' Trote LIVRE + alongamentos	24/12 OFF	25/12 OFF	26/12 40' Trote livre + alongamentos.	27/12 5' aquecimento + 10 X 1' corrida forte (30" de recuperação) + alongamentos.
		28/12 A 03/01	29/12 5' aq. + 20 x 200 m. ritmo da prova (1' rec.) + 5' trote regenerativo.	30/12 5' Trote + 20 x (1' corrida + 1' trote leve +1' caminhada) sem intervalo. + alongamentos.	31/12 OFF	1/1 OFF	2/1 30' trote ritmo leve + alongamentos.	3/1 30' Trote ZR + alongamentos
JANEIRO	04/01 A 10/01	4/1 OFF	5/1 5' aquecimento + 22 x 150m ritmo da prova (40" intervalo)+ 10' trote leve + alongamentos.	6/1 1 hora de trote leve + 20' caminhada + alongamentos.	7/1 OFF	8/1 5' aquecimento + 20 x 150m ritmo da prova (40" intervalo)+ 10' trote leve + alongamentos.	9/1 20' trote leve + alongamentos.	10/1 OFF (SEM ATIVIDADE FÍSICA ATÉ O DIA DA PROVA).