

Planilha semanal de Treinamento ÁRBITROS - FGF

Mês: FEVEREIRO Mesociclo: Incorporação Microciclo: Ordinário

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 09/02/09	5' trote ZR + 5 x 1.000m ZF. (3' rec.) Pista ou local plano Quem Apitou: 5' caminhada aquecimento + 35' trote Recuperativo + alongamentos.
3a. Feira 03/02/09	10' trote ZR + 4 X (1' ZI + 2' ZM + 1' ZR – SPRINT + TROTE + CAMINHADA - CONTÍNUO) + alongamentos. Treinamento Anaeróbio Lático. local: Pista do Campus UCG. Quem irá apitar: INCLUSO NO TRABALHO.
4a. Feira 04/02/09	10' trote ZR + 10 X 200m ZI (40" CAMINHADA ZR.) Pista ou local plano. ou ARBITRAGEM.
5a. Feira 05/02/09	OFF
6a. Feira 06/02/09	MUSCULAÇÃO + Alongamentos Sala de Musculação do Campus da UCG.
Sábado 07/02/09	10' trote ZR + 10 X 100m ZF (1' 30" rec.) + 5' trote ZR Quem irá apitar: INCLUSO NO TRABALHO.
Domingo 08/02/09	OFF ou ARBITRAGEM.