

Planilha semanal de Treinamento

ÁRBITROS - FGF

Mês: FEVEREIRO Mesociclo: Incorporação Microciclo: Ordinário

Objetivo : teste arbitragem

Descanso : 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
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.