

# Planilha semanal de Treinamento ÁRBITROS - FGF

## PREPARATÓRIO RETESTE.

### 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 % - |

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

|                       |                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2a. Feira<br>02/03/09 | 10' trote ZR + 20 X 100 ZI (30" rec.) + alongamentos.<br>Treinamento Anaeróbio Lático. local: Pista do Campus UCG.                                                                                                       |
| 3a. Feira<br>03/03/09 | 10' trote ZR + 15 X (1' ZI + 1' ZM + 1' ZR – SPRINT + TROTE + CAMINHADA - CONTÍNUO) + alongamentos.<br>Treinamento Anaeróbio Lático. local: Pista do Campus UCG.                                                         |
| 4a. Feira<br>04/03/09 | 10' trote ZR + 30' Pista ou local plano gramado.                                                                                                                                                                         |
| 5a. Feira<br>05/03/09 | <b>OFF</b>                                                                                                                                                                                                               |
| 6a. Feira<br>06/03/09 | 10' trote ZR + 10 PROGRESSIVO (ZI + ZM + ZR – SPRINT + TROTE + CAMINHADA - CONTÍNUO) <b>10", 15", 25", 30", 30", 35", 40", 45", 50"</b> , 1', alongamentos.<br>Treinamento Anaeróbio Lático. local: Pista do Campus UCG. |
| Sábado<br>07/03/09    | 10' trote ZR + 6 X 1000m ZF (2' rec. ) + 5' trote ZR                                                                                                                                                                     |
| Domingo<br>08/03/09   | <b>OFF</b>                                                                                                                                                                                                               |