

Planilha semanal de Treinamento

ÁRBITROS - FGF

SEMANA: 20 A 26 DE JULHO 2009

Objetivo : CONDICIONAMENTO CARDIORRESPIRATÓRIO
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 Freqüencia

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 20/007/09	5' trote ZR + 45' ZM. Pista ou local plano
3a. Feira 21/07/09	10' trote ZR + 20 X 150m ZI (40" rec.) + alongamentos. Treinamento Anaeróbio Lático. local: Pista do Campus UCG.
4a. Feira 22/07/09	10' trote ZR + 10 X 800m ZF (3' rec.) Pista ou local plano.
5a. Feira 23/07/09	OFF
6a. Feira 24/07/09	10' trote ZR + 5 tiros de 1.000m ZF (3' intervalo) + 5' trote ZR
Sábado 25/07/09	5' ZR + 40' trote ZM + alongamentos Quem irá apitar: OFF
Domingo 26/07/09	OFF (Quem não apitou) ou ARBITRAGEM.