

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 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
20/07/09

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.