

Planilha semanal de Treinamento

ÁRBITROS - FGF

Mês: AGOSTO Mesociclo: COMPETITIVO Microciclo: Choque
Semana: 07 a 13 setembro 2009.

Objetivo : FORTALECIMENTO MUSCULAR E RESISTÊNCIA DE FORÇA
 Descanso : segunda, 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 07/09/09	OFF
3a. Feira 08/09/09	10' trote ZR + 15 x 150m ZI. (30" rec.) Pista ou local plano Quem Apitou no final de semana: INCLUSO NO TRABALHO. Ou treinamento específico a ser ministrado no campus II UCG.
4a. Feira 09/09/09	45' trote ZR – ZM. Pista ou local plano. ou ARBITRAGEM.
5a. Feira 10/09/09	OFF
6a. Feira 11/09/09	5' trote ZR + [8 x 200m ZI + 200 ZM s/rec – Máx. em 1'30" total]. (1' rec. Entre os tiros conjuntos) + ALONG. Pista ou local plano. Ou treinamento específico a ser ministrado no campus II UCG. Físico exclusivamente.
Sábado 12/09/09	10' trote ZR + 3.000m ZM + 5' trote ZR Quem irá apitar: INCLUSO NO TRABALHO.
Domingo 13/09/09	OFF ou ARBITRAGEM.