



FEDERAÇÃO GOIANA DE FUTEBOL

COMISSÃO TÉCNICA DE ARBITRAGEM

Departamento de Educação Física

Programação de Treinamento Físico - Período Transição

mês	sem.	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
DEZEMBRO	07 A 13/12	7/12 10' aq. ZR + 35' trote ZM. + ALONG.	8/12 10' aq. ZR + 6 X 600M ZF + 5' ZR	9/12 OFF	10/12 05' aq. + 45' ZM gramado ou plano	11/12 10' aq. + 8x 300m.ZF + ALONG.	12/12 OFF	13/12 OFF
	14 A 20/12	14/12 5' aq. + 30' a 40' trote ZM. + ALONG.	15/12 10' aq. ZR + 10 x 400m. + 5' ZR	16/12 OFF	17/12 05' aq. + 4 x 1.000m. ZF (2' Rec.)	18/12 OFF	19/12 10' aq. + 20' ZM/ZF (corrida + forte)	20/12 OFF
	21 A 27/12	21/12 5' aq. + 10 tiros de 45" ZF/ZI + 10'	22/12 OFF	23/12 40' Trote ZM. LIVRE	24/12 OFF	25/12 OFF	26/12 40' Trote ZM	27/12 20' Trote ZM/ZF (corrida forte) +
		ZR+ ALONG.						ALONG.
	28/12 A 03/01	28/12 35' TROTE LIVRE	29/12 5' aq. + 8 x 800 m. ZM (2' rec.) + 5'	30/12 5' Trote + 50' trabalho alternado (corrida, trote, caminhada) - sem intervalo.	31/12 OFF	1/1 OFF	2/1 20' trote ZR	3/1 20' Trote ZR
			ZR.					
JANEIRO	04/01 A 10/01	4/1 OFF	5/1 5' aq. + 10 x 600 ZF + 10' ZR. +	6/1 5' ZR + 40' ZR/ZM (trote leve).	7/1 OFF	8/1 10' aq. + 8x 400m.ZF + ALONG.	9/1 OFF	10/1 OFF
			ALONG.					