

PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS

SETEMBRO DE 2010

Prof. Luiz Carlos Salvadeu

DATA	LOCAL	ATIVIDADE
31/08 (terça-feira)	Pedra Cebola	Corrida (30 min.) + (10 x 100m na ladeira) + alongamento.
01/09(quarta-feira)	Sesport	Corrida (20min.) +(10 x 200m)+(10 X 100m) vai e vem em 50m + alongamento
02/09 (quinta-feira)	Sesport	Corrida (40 min.) + exercícios de musculação (academia) + alongamento.
09/09 (quinta-feira)	Sesport	Corrida de Resistência (08 km) + exercícios localizados + Alongamento.
14/09(terça-feira)	Sesport	Corrida de Resist.(Hotel Ilha do Boi) + treino em circuito na Praça do Papa + alongamento.
15/09(quarta-feira)	Sesport	Corrida (20 min.) + treino intervalado (8x200m) (7x100m) (7x80m) (7x60m) (7x40m) 8x30m) (8x20m) intervalado vai e vem + alongamento.
16/09(quinta-feira)	Sesport	Corrida (45 min.) + exercícios localizados (abdominais) + alongamento. (academia).
21/09(terça-feira)	Sesport	Corrida (40 min.) + treino em circuito com 06 estações + exercícios de alongamento.
22/09(quarta-feira)	Sesport	Corrida (30 min.) + treino intervalado (05 x 200m) + (05 x 100m) + (05 x 50m) + exercícios de alongamento.
23/09(quinta-feira)	Sesport	Corrida (40 min.) + exercícios de musculação (academia) + alongamento.
28/09(terça-feira)	Sesport	Corrida intervalada (01 min. de corrida)(01 min. de trote) =total de 75 min. + alongamento.
29/09(quarta-feira)	Sesport	Corrida (20 min.) + treino intervalado (8x200m) (7x100m) (7x80m) (7x60m) (7x40m) 8x30m) (8x20m) intervalado vai e vem + alongamento.
30/09(quinta-feira)	Sesport	Corrida (30 min.) + exercícios de musculação (academia) + alongamento.

Horário- Os treinos começam às 19:30 h

Locais de apresentação:**SESSPORT** - Secretaria de Esportes em Bento Ferreira.

CAMBURI -início da praia, próximo à ponte de Camburi.

PEDRA DA CEBOLA- estacionamento.

-É obrigatório a utilização do uniforme para a prática de todas as atividades físicas.

Contato- salvadeu@yahoo.com – Cel. 27 - 81827699