

**PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS  
ABRIL DE 2011**

**Prof. Luiz Carlos Salvadeu**

<b>DATA</b>	<b>LOCAL</b>	<b>ATIVIDADE</b>
05/04(terça-feira)	Sesport	Aquecimento: 10 min. De trote + exercícios localizados. Corrida de resistência intervalada (01 min. de corrida forte x 1.30 min. de caminhada = 70 min. total + alongamento.
06/04(quarta-feira)	Sesport	Aquecimento: 15 min. de trote + exercícios Localizados. Corrida (30 min.) – intervalo de 05 min. + (10 tiros x 100m) + (10 tiros x 50m) + 15 min. de trote + alongamento.
07/04(quinta-feira)	Sesport	Aquecimento + Exercícios de musculação (resistência – séries de 15 rep.) + exercícios abdominais 200 rep. (academia) + corrida (40min.) + alongamento
12/04 (terça-feira)	Praça do Papa	Aquecimento com exercícios localizados + 30 min. de corrida + circuito físico com estações variadas: saltos, tiros curtos, corridas sinuosas, abdominais, corridas de frente e costas e exercícios localizados + alongamento final.
13/04(quarta-feira)	Sesport	Corrida (20 min.) + treino intervalado (05x150m) (05x100m) (06x80m) (08x60m) (08x40m) (10x20m) intervalado vai e vem + 20 min. de trote final e alongamento.
14/04(quinta-feira)	Sesport	Aquecimento + Exercícios de musculação (resistência – séries de 15 rep.) + exercícios abdominais 300 rep. (academia) + corrida (30min.) + alongamento
19/04(terça-feira)	Sesport	Aquecimento: 10 min. de trote + exercícios localizados + Corrida (30 min.) + treino intervalado (10 x 40m em 08 seg.) + (15 x 150m em 35 seg.) + alongamento.
20/04(quarta-feira)	Sesport	Aquecimento: exercícios localizados + Corrida intervalada (01 min. de corrida forte, intercalar com 01 min. de trote) = total de 70 min. após o intervalado, caminhar 20 min. + exercícios de alongamento final.
26/04(terça-feira)	Praia Camburi	Corrida (40 min. no calçadão) + circuito físico na praia com exercícios de saltos, saltitos, corridas frontais, costas e laterais + alongamento final.
27/04(quarta-feira)	Sesport	Aquecimento + corrida (35 min.) treino intervalado (05 x 200m) +(05 x 100m) + (05 x 50m) + alongamento final.
28/04(quinta-feira)	Sesport	Aquecimento: 20 min. de trote + exercícios localizados. 10 x 20m skipping; 10 x 20m corrida lateral; 10 x 20m corrida de costas; 10 x 50m velocidade máxima + 20 min. de trote + alongamento.

Horário- Os treinos começam às 19h30min

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

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

**PEDRA DA CEBOLA**- estacionamento.

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

Contato- [salvadeu@yahoo.com](mailto:salvadeu@yahoo.com) – Cel. 27 - 81827699