

**PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS
MAIO DE 2011**

Prof. Luiz Carlos Salvadeu

DATA	LOCAL	ATIVIDADE
03/05(terça-feira)	Sesport	Aquecimento: 10 min. De trote + exercícios localizados. Corrida de resistência intervalada (01 min. de corrida forte x 01 min. de caminhada = 60 min. total + alongamento.
04/05(quarta-feira)	Sesport	Aquecimento: 15 min. de trote + exercícios Localizados. Corrida (30 min.) – intervalo de 05 min. + (10 tiros x 200m) + alongamento.
05/05(quinta-feira)	Sesport	Aquecimento + Exercícios de musculação (resistência – séries de 15 rep.) + exercícios abdominais 200 rep. (academia) + corrida (30min.) + alongamento
10/05 (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.
11/05(quarta-feira)	Sesport	Aquecimento:Corrida (20 min.) + treino intervalado (08x150m) + (08x100m) + (10 x 50m) + 20 min. de trote final e alongamento.
12/05(quinta-feira)	Sesport	Aquecimento + Exercícios de musculação (resistência – séries de 20 rep.) + exercícios abdominais 300 rep. (academia) + corrida (30min.) + alongamento
17/05(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.
18/05(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 intervalo, caminhar 20 min. + exercícios de alongamento final.
19/05(quinta-feira)	Sesport	Aquecimento: corrida (20 min.) + treino intervalado (20 x 150m) + 10 min. de trote + alongamento.
24/05(terça-feira)	Praia Camburi	Corrida (30 min. no calçadão) + treino intervalado na areia da praia com tiros de 10m, 20m, 30m, 40m e 50m + alongamento final.
25/05(quarta-feira)	Sesport	Aquecimento: 20 min. de trote + exercícios localizados. 15 x 20m skiping; 10 x 20m corrida lateral; 10 x 20m corrida de costas; 10 x 50m velocidade máxima + 20 min. de trote + alongamento.
26/05(quinta-feira)	Sesport	Aquecimento + Exercícios de musculação (resistência – séries de 15 rep.) + exercícios abdominais 200 rep. (academia) + corrida (30min.) + alongamento
31/05(terça-feira)	Pedra da Cebola	Aquecimento com exercícios localizados + 30 min. de corrida + (7 x 200m) + (7x100m) na ladeira + alongamento.

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 – Cel. 27 - 81827699