

# PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS

## FEVEREIRO DE 2013

Prof. Luiz Carlos Salvadeu

DATA	ATIVIDADE
04/02(segunda-feira)	Corrida (45 min. em ritmo moderado) + exercícios abdm. (5 séries de 30 rep. e exercícios de alongamento)
05/02(terça-feira)	Corrida (20 min.) + exercícios localizados + treino intervalado 10 x 150m (30s) + 10 x 100m (20s) + 10 x 50m (10s) + 20 min. de trote e alongamento.
06/02 (quarta-feira)	Aquecimento (20 min.), exercícios de mobilidade e alongamento. 40 min de corrida a 80% Fc. Max (+- 8 km ou 20 voltas na pista de atletismo). A cada 5 min. de corrida, dar um tiro de 50 m a 90% VI. Max ou 8 x 50 m ao todo. 10 min. de caminhada + alongamento.
07/02(quinta-feira)	Aquecimento (20 min.), exercícios localizados. 30 min. de corrida a 80% Fc. Max (+- 6km) + 12 x 30m skipping (elev. dos joelhos), 12 x 30m (corrida lat. p/ assistente e corrida de costas p/ árbitros), 12 x 40m (VI. Max) + 10 min de trote e alongamento.
08/02(sexta-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). 5km de corrida em ritmo moderado + alongamento.
11/02(segunda-feira)	Aquecimento (20 min.), exercícios de mobilidade. Corrida de longa dist. (8 km a 10 km) + exercícios de abdm. E alongamento.
12/02(terça-feira)	Aquecimento (20 min de trote + exercícios localizados). Treino intervalado – 15 x 150m (30s) + 10 x 40m (6 a 8s) e alongamento final.
13/02(quarta-feira)	Aquecimento (10 min. de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento. Corrida: 15 voltas na pista de atletismo (6km) + exercícios abdm. (5 series de 30 rep.) e alongamento.
14/02(quinta-feira)	Aquecimento (20 min. de trote e exercícios dinâmicos). Treino intervalado na pista de atletismo, correr 75m em 15s e andar 25m em 15s, total de 10 voltas na pista (40 rep. de 75m). 5 min de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento.
15/02(sexta-feira)	Aquecimento (10 min de trote e exercícios localizados). Corrida de 5 km + exercícios de alongamento.

Horário- Os treinos começam às 19:30 h

Locais de apresentação:**UFES**: CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA (todos os treinos do mês de fevereiro serão realizados neste local)

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

Contato- [salvadeu@yahoo.com](mailto:salvadeu@yahoo.com) – Cel. 27 – 8182-7699

DATA	ATIVIDADE
18/02 (segunda-feira)	Aquecimento (10 min. de trote e exercícios dinâmicos). Corrida intervalada (1 min. de corrida forte por 1 min. de caminhada – total de 60 min. + exercícios abdm (6 x 25 rep.) e alongamento.
19/02(terça-feira)	Aquecimento (20 min. de trote e exercícios dinâmicos + alongamento. Treino intervalado: (4 x 200 m em 40s com interv. de 40 s – 3 min de descanso) (4 x 100m – 20 s – interv. de 20 s – 2'30" descanso) (4 x 80m – 16 s – interv. de 15 s – 2' descanso) (4 x 60m – 14 s – interv. de 14 s – 2' descanso) (4 x 40m – 10 s – interv. de 10 s – 1'30" descanso) (4 x 30m – 8 s – interv. de 8 s – 1' descanso) (5 x 20m – 6 s – interv. de 10 s – descanso) (6 x 10 m – intens. Max – interv. de 10 s)
20/02 (quarta-feira)	Aquecimento (10 min.) exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida de 30 min. a 80% Fc Max + 15 x 100m entre 15s e 18s (vai e vem em 50m) + exercícios abdm. e alongamento.
21/02(quinta-feira)	Aquecimento (20 min de trote + alongamento e exercícios dinâmicos.. Treino intervalado – 20 x 150m (30s) na pista de atletismo com 30s de caminhada (50m). exercícios de alongamento.
22/02(sexta-feira)	Aquecimento (10 min), exercícios localizados. Corrida de 40 min em ritmo moderado + exercícios abdm (5 x 30 rep.) e alongamento.
25/02(segunda-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios dinâmicos). Corrida de 6km + exercícios de fortalecimento, abdm e alongamento.
26/02(terça-feira)	Repetir o trabalho do dia 19, realizando 6 repetições em cada série.
27/02(quarta-feira)	Aquecimento (15 min de trote + exercícios dinâmicos). Corrida de 4 km (10 voltas na pista). Circuito físico com estações variadas: saltos, tiros curtos, corrida sinuosa, abdm, corridas em frente e costas, corrida em zig-zag, etc... exercícios de alongamento.
28/02(quinta-feira)	Aquecimento (10 min. exercícios dinâmicos). Corrida de 25 min. + 15 x 150 m (30") + 10 x 50 m (10"). 10 min de trote + alongamento

Horário- Os treinos começam às 19:30 h

Locais de apresentação:**UFES**: CENTRO DE EDUCAÇÃO FISICA (todos os treinos do mês de fevereiro serão realizados neste local)

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

Contato- [salvadeu@yahoo.com](mailto:salvadeu@yahoo.com) – Cel. 27 – 8182-7699