

PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS

MARÇO DE 2013

Prof. Luiz Carlos Salvadeu

DATA	ATIVIDADE
05/03(terça-feira) P. de Camburi	Aquecimento:15 min. de exercícios de mobilidade e alongamento + corrida de 30 min. no calçadão + circuito físico na areia com 05 estações, realizado em 10 passagens + alongamento final.
06/03(quarta-feira) UFES	Aquecimento: 10 min. de trote + exercícios dinâmicos + 15 voltas na pista de atletismo(06 km) a 80% FC Máx + exercícios abdm. (05 séries de 30 rep.-remador) e alongamento.
07/03(quinta-feira) UFES	Aquecimento (20 min.), exercícios de mobilidade e alongamento + treino intervalado na pista de atletismo, correr 75m em 15s e andar 25m em 15s, num total de 08 voltas na pista(32 rep. de 75m). Vt a calma: 10 min. de caminhada e alongamento.
12/03(terça-feira) P. de Camburi	Aquecimento: 15 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida(30min.) no calçadão + circuito físico na areia com 05 estações, realizado em 12 passagens. Vt a calma: exercícios de alongamento.
13/03(quarta-feira) UFES	Aquecimento: 20 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida(20min.) + treino intervalado:10 x 40m; 10 x 30m; 10 x 20m e 10 x 10m, total de 1000m. Vt a calma: 05 min. de trote e alongamento.
14/03(quinta-feira) UFES	Aquecimento: 15 min. com exercícios de mobilidade e alongamento. 12 voltas na pista de atletismo(4,8km) a 80% FC Máx. A cada volta, 01 tiro de 100m a 90%FCMax., total de 12 x 100m. Vt a calma: 05 min. de caminhada + alongamento.
19/03(terça-feira) P. de Camburi	Aquecimento: 15 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (40min.) + treino intervalado na areia – tiros progressivos de 10m; 20m; 30m; 40m e 50m com 05 repetições de cada + exercícios abdm. (05 x 30rep. – remador) e alongamento.
20/03(quarta-feira) UFES	Aquecimento (Exercícios dinâmicos e de alongamento-20min.): Corrida: 15 voltas na pista de atletismo (6km) + exercícios abdm. (5 series de 35 rep.) e alongamento.
21/03(quinta-feira) UFES	Aquecimento (20 min. de trote e exercícios dinâmicos). Corrida intervalada na pista (12 x 35seg. de corrida a 80% FC Máx. por 01 min. de trote. – Vt a calma: 5 min de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento.
26/03(terça-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 20 min. de exercícios de mobilidade e alongamento. – Corrida (40 min.) + exercícios de alongamento.

DATA	ATIVIDADE
27/03(quarta-feira) UFES	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 30 rep.) e alongamento.
28/03quinta-feira) UFES	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)

Horário- Os treinos começam às 19:30 h

Locais de apresentação:**UFES**: CENTRO DE EDUCAÇÃO FISICA

Praia de Camburi – 3º estacionamento (próximo ao posto de gasolina)

Parque Pedra da Cebola: Estacionamento

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

Contato- salvadeu@yahoo.com – Cel. 27 – 8182-7699