

PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS

JULHO DE 2013

Prof. Luiz Carlos Salvadeu

DATA	ATIVIDADE
02/07(terça-feira) UFES	Aquecimento: 20 min. de trote com exercícios dinâmicos e de mobilidade: 15 voltas na pista de atletismo (06 km) a 80% FC Máx. Vt a calma: 05 min. de caminhada + exercícios de fortalecimento muscular e alongamento.
03/07(quarta-feira) UFES	Aquecimento (15 min.), exercícios localizados. Corrida de 30 min. + 15 x 40m skiping (elev. dos joelhos), 10 x 30m (corrida lat. Direita/esquerda p/ assistente e corrida de costas p/ árbitros), 15 x 40m (03 séries de 05 tiros com descanso de 02 min. em cada série (Veloc.Max) + 10 min de trote e alongamento.
04/07(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 20s, num total de 08voltas na pista (32 rep. de 75m para A.Assistentes). – Para árbitros: realizar 08 voltas na pista executando tiros de 30s x 30s de caminhada. Vt a calma: 10 min. de trote e caminhada + exercícios de alongamento.
09/07(terça-feira) UFES	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (30min.) + treino intervalado :– tiros progressivos de 10m; 20m; 30m; 40m e 50m com 10 repetições de cada + exercícios abdm. variados (300 rep.) e alongamento.
10/07(quarta-feira) UFES	Aquecimento: 20 min. de trote com exercícios dinâmicos e de mobilidade: 12 voltas na pista de atletismo (4,8 km) a 80% FC Máx. A cada volta, 02 tiros de 100m a 90% Fcmax. Total de 24 tiros x 100m. Vt a calma: 05 min. de caminhada + alongamento.
11/07(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 10voltas na pista (40 rep. de 75m). Vt a calma: 10 min. de caminhada e alongamento. – Árbitros: 20 x 150m em 30s com caminhada de 50m em 40s.
16/07(terça-feira) UFES	Aquecimento: 20 min. de exercícios dinâmicos - M. Intens. – 20 min. de corrida + circuito físico com 05 estações, realizado em 10 passagens. 01- 30 abdm. remador + tiro de 40m. 02- 10 saltitos na corda elástica + tiro de 30m. 03- corrida em zig-zag nos cones (10) + tiro de 20m. 04- Corrida de frente/costas nos cones (10)+ tiro de 40m. 05- Corrida de 40m, realizada com 10m de corrida frontal, intercalado com 10m de corrida de costas. Obs: Assistentes, realizar o movimento com corrida lateral. Alongamento final.

17/07(quarta-feira) UFES	Aquecimento (20 min.), exercícios de mobilidade e alongamento + treino intervalado na pista de atletismo, A. Assistentes: correr 75m em 15s e andar 25m em 20s, num total de 10 voltas na pista (40 rep. de 75m). Vt a calma: 10 min. de caminhada e alongamento. Árbitros: realizar 10 voltas na pista, executando tiros de 30s x 30s de caminhada em 50m.
18/07(quinta-feira) UFES	Aquecimento: 20 min. de exercícios dinâmicos + treino intervalado – 18 x 150m em 35s com descanso de 40s. Volta a calma – 10 min. de caminhada e alongamento final.
23/07(terça-feira) UFES	Aquecimento (20 min. de trote e exercícios dinâmicos + alongamento. Treino intervalado (vai-vem): (5 x 200 m em 40s com interv. de 40 s – 3 min de descanso) (5 x 100m – 20 s – interv. de 20 s – 2'30" descanso) (5 x 80m – 16 s – interv. de 15 s – 2' descanso) (5 x 60m – 14 s – interv. de 14 s – 2' descanso) (5 x 40m – 10 s – interv. de 10 s – 1'30" descanso) (5 x 30m – 8 s – interv. de 8 s – 1' descanso) (5 x 20m – 6 s – interv. de 10 s – descanso) (5 x 10 m – intens. Max – interv. de 10 s)
24/07(quarta-feira) UFES	Aquecimento: exercícios localizados + Corrida intervalada (30 seg. de corrida forte, intercalar com 1min.30s de trote) = total de 50 min. após o intervalado, caminhar 10 min. + exercícios Abdm.(300rep.) + alongamento.
25/07(quinta-feira) UFES	Aquecimento: 15 min. de trote, exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida de 40 min em ritmo moderado + exercícios abdm. (5 x 40 rep.) + 5x10 flexões de braços e 5x10 meia flex. de pernas e alongamento.
30/07(terça-feira) UFES	Aquecimento: Exercícios de mobilidade (10min.) + Corrida (30 min.) + treino intervalado (10x80m) (10x60m) (10x40m) (10x20m) tiros intervalado vai e vem (total de 2000m) e alongamento dirigido.
31/07(quarta-feira)	Aquecimento: 20 min. de trote, exercícios dinâmicos e alongamento. Treino intervalado: 05 x 200m em 35s + 05 x 100m em 15s + 05 x 80m em 12s + 05 x 60m em 10s. Volta a calma: 10 min. de trote e alongamento.

- Contato- salvadeu@yahoo.com – Cel. 27 – 8182-7699 - 97873979

Horário- Os treinos começam às 19h30min

Locais de apresentação: **UFES**: Centro de Educação Física (Pista de Atletismo).

Praia de Camburi – 4º estacionamento (próximo ao posto de gasolina, entrada da av. Adalberto Simão Nader)

Parque Pedra da Cebola: Estacionamento

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