

PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS

OUTUBRO DE 2013

Prof. Luiz Carlos Salvadeu

DATA	ATIVIDADES
01/10(terça-feira) UFES	Aquecimento: 20 min. de exercícios de mobilidade e alongamento + 30 min. de corrida a 70% F.C. Máx. Alt. Intens. – 5 x 200m em 40s, com trote de 200m em 1min.30s – 03 min. de recuperação, após, 5 x 100m em 20s com trote de 100m em 50s. Fortalecimento: 5 x 40 abdominais, 5 x 15 flexões de pernas e 5 x 10 flex. de brs. Vt. À calma: 10 min. de trote e alongamento.
02/10(quarta-feira) UFES	Aquecimento (15 min.), exercícios localizados + treino intervalado: (20 x 150m), dividido em: -10 x 150m em 35s com descanso de 40s e 10 x 150m em 30s com descanso de 30s. Volta a calma: 10 min. de caminhada e exercícios de alongamento.
03/10(quinta-feira) UFES	Aquecimento: 10 min. de trote + exercícios de mobilidade e alongamento. Alta Intens. – 06 x 400m em 1min.30s, com 2min30s de recuperação, após a primeira bateria, 04 min. de descanso. Repetir a primeira bateria com os mesmos tempos. Total=4800m. Fortalecimento: 05 x 40 abdominais e 05 x 10 flexões de brs. Vt. À calma: 5 min. de trote e caminhada, mais 10 min. de exercícios de alongamento.
08/10(terça-feira) UFES	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos - M. Intens. – 20min. de corrida + circuito físico com 05 estações, realizado em 10 passagens. 01- 40 abdm. remador + tiro de 40m. 02- 20 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.
09/10(quarta-feira) UFES	Aquecimento (20 min. de trote e exercícios dinâmicos + alongamento. Treino intervalado (vai-vem): (05 x 200 m em 40s com interv. de 40 s – 3 min de descanso) (05 x 100m em 20s com interv. de 20 s – 2'30" descanso) (05 x 80m em 16s com interv. de 15 s – 2' descanso) (05 x 60m em 14 s com interv. de 14 s – 2' descanso) (05 x 40m em 10 s com interv. de 10 s – 1'30" descanso) (05 x 30m em 8 s com interv. de 8 s – 1' descanso) (10 x 20m em 6 s com interv. de 10 s – descanso) (10 x 10 m – intens. Max – interv. de 10 s) – volta à calma – 10 min. de caminhada + exercícios de alongamento.

10/10(quinta-feira)	Aquecimento (15 min.), exercícios de mobilidade e alongamento. Bx. Intens. – 45 min. de corrida em ritmo moderado. Fortalecimento: 5 x 30 abdominais, separados por 5 x 10 flexões + exercícios de fortalecimento e prevenção de lesões. Finalizar com alongamento.
15/10(terça-feira) UFES	Aquecimento: 10 min. de trote + 10 min. de exercícios de mobilidade e alongamento. – treino intervalado: 10 x 150m em 35s com caminhada de 50m em 30s e 10 x 150m em 30s, com caminhada de 50m em 40s. Vt à calma: 05 min. de trote + exercícios de alongamento.
16/10(quarta-feira) UFES	Aquecimento: 20 min. de trote com exercícios dinâmicos e de mobilidade: 10 voltas na pista de atletismo (4 km) a 80% FC Máx. A cada volta, 02 tiros de 100m a 90% Fcmax. Total de 20 tiros x 100m. Vt a calma: 05 min. de caminhada + exercícios de fortalecimento e alongamento.
17/10(quinta-feira) UFES	Aquecimento: 20 min. de trote e exercícios dinâmicos. Corrida intervalada: 01 min. de corrida forte a 80% Fc Máx., intercalada por 01 min. de caminhada, num total de 50 min. Fortalecimento: 06 x 30 abdm., separados por 06 x 10 flexões de brs e 06 x 10 flexões de pernas. Finalizar com exercícios de alongamento e prevenção de lesões.
22/10(terça-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 75m (03 séries de 05 tiros com descanso de 02 min. em cada série + 10 min de caminhada e alongamento.
23/10(quarta-feira) UFES	Aquecimento: 20 min. de trote, exercícios dinâmicos e alongamento. Treino intervalado (vai e vem): 06 x 200m em 40s + 06 x 100m em 18s + 06 x 80m em 12s + 06 x 60m em 10s. Volta a calma: 10 min. de trote e alongamento.
24/10(quinta-feira) UFES	Aquecimento : 20 min. de trote + 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 150m em 30s x 40s de caminhada. Vt a calma: 10 min. de trote e caminhada + exercícios de alongamento.
29/10(terça-feira) UFES	Aquecimento: 20 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Correr 20 voltas na pista de atletismo a 80% FcMáx.(08 km). Fortalecimento: 10 x 30 abdm., separados por 10 x 10 flexões e uma bateria de exercícios de alongamento e prevenção de lesões.

30/10(quarta-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 150m em 30s x 40s de caminhada. Vt a calma: 10 min. de trote e caminhada + exercícios de alongamento.
31/10(quinta-feira) UFES	Aquecimento: 05 min. de trote, exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida: 15 voltas na pista de atletismo (06km) + exercícios abdominais (05 x 40 rep.) + alongamento final.

- 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.