

PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS

JANEIRO DE 2014

Prof. Luiz Carlos Salvadeu

DATA	ATIVIDADE
14/01(terça-feira) P. de Camburi	Aquecimento: exercícios de mobilidade – 10 min. Corrida de 45 min. + exercícios abdm variados (300 rep.) e exercícios de alongamento.
15/01(quarta-feira) P. de Camburi	Aquecimento: exercícios de mobilidade – 15 min. Corrida de 35 min. no calçadão + circuito físico na areia com 05 estações, realizado em 05 passagens. 01-15 saltitos na corda elástica + tiro de 20m 02-Corrida sinuosa nos cones (08) + tiro de 30m 03- 30 abdm remador + tiro de 30m 04- Saltos sobre o cone com pernas unidas e flex (06) + tiro de 20m. 05- Corrida de 40m, realizada com 10m de corrida frontal, intercalada com 10m de corrida de costas. Obs: assistentes, realizar o movimento com corrida lateral.
16/01(quinta-feira) P. de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida de 40 min. no calçadão + treino intervalado na areia. (15 x 40m) em 3 séries de 05 com int. de 1'30" + exercícios de alongamento.
21/01(terça-feira) P. de Camburi	Aquecimento: Exercícios de mobilidade (10min.) + Corrida (30 min.) + treino intervalado (10x80m) (10x60m) (10x40m) tiros intervalado vai e vem na areia (total de 1800m) e alongamento dirigido.
22/01(quarta-feira) P. de Camburi	Aquecimento: 20 min. de exercícios dinâmicos - M. Intens. – 20 min. de corrida no calçadão + circuito físico na areia com 05 estações, realizado em 12 passagens. 01- 30 abdm. remador + tiro de 20m. 02- 10 saltitos na corda elástica + tiro de 30m. 03- corrida em zig-zag nos cones (10) + tiro de 30m. 04- Corrida de frente/costas nos cones (10)+ tiro de 20m. 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.
23/01(quinta-feira) P. de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (30min.) + treino intervalado na areia – tiros progressivos de 10m; 20m; 30m; 40m e 50m com 10 repetições de cada + exercícios abdm. variados (300 rep.) e alongamento.
28/01(terça-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 15 min. de trote, exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida de 40 min em média intens. + exercícios abdm. (5 x 40 rep.) + 5x10 flexões de braços e 5x10 meia flex. de pernas e alongamento.

DATA	ATIVIDADE
29/01(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 20 min. de exercícios de mobilidade e alongamento. – Corrida (30 min.) + 10 tiros de 200m na ladeira e exercícios de alongamento.
30/01(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 20 min. de exercícios dinâmicos + treino intervalado – 15 x 150m em 30s com descanso de 30s. Volta a calma – 10 min. de caminhada e alongamento final.

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.

Contato- salvadeu@yahoo.com – Cel. 27 –9 8182-7699 (claro) - 27 9 97873979(vivo)