

PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS

FEVEREIRO DE 2014

Prof. Luiz Carlos Salvadeu

DATA	ATIVIDADE
03/02 (2ª Feira)	Corrida (45 min. em ritmo moderado) + exercícios abdm. (5 séries de 40 rep. e exercícios de alongamento)
04/02(terça-feira)	Corrida (20 min.) + exercícios localizados + treino intervalado (pista de atletismo) 10 x 150m (30s) + 10 x 100m (20s) + 10 x 50m (10s) – total de 3000m + 10 min. de trote e alongamento.
05/02(quarta-feira)	Aquecimento (20 min.), exercícios de mobilidade e alongamento. Corrida de 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 10 x 50 m ao todo. 10 min. de caminhada + alongamento.
06/02(quinta-feira)	Aquecimento (20 min.), exercícios localizados. 30 min. de corrida a 80% Fc. Max (+- 6km) + 12 x 30m skiping (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.
07/02(sexta-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). 5km de corrida em ritmo moderado + alongamento.
10/02 (2ª Feira)	Aquecimento (20 min.), exercícios de mobilidade. Corrida de longa dist. (8 km a 10 km) + exercícios abdm.(300 rep.) e de fortalecimento + alongamento.
11/02(terça-feira)	Aquecimento (20 min de trote + exercícios localizados). Treino intervalado – 10 x 40m (6 a 8s) + 18 x 150m (30 a 32s) e alongamento final.
12/02(quarta-feira)	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.
13/02(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 08 voltas na pista (32 rep. de 75m). 10 min de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento.
14/02(sexta-feira)	Aquecimento (10 min de trote e exercícios localizados). Corrida de 7 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 – Cel. 27 – 98182-7699 (Claro) / 99787-3979 (Vivo)

DATA	ATIVIDADE
17/02 (2ª Feira)	Aquecimento (10 min. de trote e exercícios dinâmicos). Corrida intervalada (1 min. de corrida forte por 1 min. de trote – total de 60 min. + exercícios abdm (6 x 30 rep.) e alongamento.
18/02(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)
19/02(quarta-feira)	Aquecimento (10 min.) exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida de 20 min. a 70% Fc Max + 10 x 300m entre 60s e 65s, com 100m de caminhada em 60s + exercícios abdm. e alongamento.
20/02(quinta-feira)	Aquecimento (20 min de trote + alongamento e exercícios dinâmicos.. Treino intervalado – 15 x 150m (30s) na pista de atletismo com 30s de caminhada (50m). exercícios de alongamento.
21/02(sexta-feira)	Aquecimento (10 min), exercícios localizados. Corrida de 40 min em ritmo moderado + exercícios abdm (6 x 40 rep.) e alongamento.
24/02(2ª Feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios dinâmicos). Corrida de 08km + exercícios de fortalecimento, abdm e alongamento.
25/02(terça-feira)	Repetir o trabalho do dia 18, realizando 06 repetições nas séries até 30m. Nas séries de 20m e 10m, realizar 10 repetições.
26/02(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.
27/02(quinta-feira)	Aquecimento (10 min. exercícios dinâmicos). Corrida de 25 min. + 15 x 150 m (30" x 40") + 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 – Cel. 27 – 98182-7699 (Claro) / 99787-3979 (Vivo)