

PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS

MARÇO DE 2014

Prof. Luiz Carlos Salvadeu

DATA	ATIVIDADE
05/03(quarta-feira) P. de Camburi	Aquecimento: 15 min. de exercícios de mobilidade e alongamento + corrida de 40 min. no calçadão + exercícios de fortalecimento e alongamento final.
06/03(quinta-feira) P. de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida de 35 min. no calçadão + treino intervalado na areia. (15 x 40m) em três séries de 05 com interv. de 1'30" + exercícios de alongamento.
11/03(terça-feira) P. de Camburi	Aquecimento: Exercícios de mobilidade (10min.) + Corrida (30 min.) + treino intervalado (08x80m) (08x60m) (10x40m) tiros intervalado vai e vem na areia (total de 1520m) e alongamento dirigido.
12/03(quarta-feira) P. de Camburi	Aquecimento: 15 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (35min.) no calçadão + circuito físico na areia com 05 estações, realizado em 08 passagens. Vt a calma: exercícios de alongamento.
13/03(quinta-feira) Pedra da cebola	Aquecimento: 10 min. de exercícios de mobilidade e alongamento. – Corrida (40 min.) + exercícios de fortalecimento e alongamento.
18/03(terça-feira) P. de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos - M. Intens. – 30 min. de corrida no calçadão + circuito físico na areia com 05 estações, realizado em 08 passagens. 01- 30 abdm. remador + tiro de 20m. 02- 10 saltitos na corda elástica + tiro de 30m. 03- corrida com passadas alternadas nos arcos (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.
19/03(quarta-feira) P. de Camburi	Aquecimento: 15 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (30min.) + 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(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos + 25 min. de corrida. Alta intens. – 10 x 100m na ladeira + exercícios de alongamento.
25/03(terça-feira) P. de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios de mobilidade + corrida de 30 min. no calçadão. Após: 10 x 100m na areia (50m + 50m – vai e vem) + exercícios abdominais (300 repetições) e alongamento final.
26/03(quarta-feira) P. de Camburi	Aquecimento: 20 min. de exercícios de mobilidade e alongamento. – Corrida (40 min.) + exercícios de fortalecimento e alongamento.

-

DATA	ATIVIDADE
27/03(quinta-feira) Pedra da Cebola	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.

Horário- Os treinos começam às 19:30 h

Locais de Apresentação:

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

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 – 9.8182-7699 (Claro) - 9 9787-3979(Vivo)