

PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS

ABRIL DE 2014

Prof. Luiz Carlos Salvadeu

DATA	ATIVIDADE
31/03 (2ª Feira)	Corrida (45 min. em ritmo moderado) + exercícios abdm. (5 séries de 40 rep. e exercícios de alongamento)
01/04(terça-feira) P. de Camburi	Aquecimento: exercícios localizados e exercícios de alongamento (10 min.) – Corrida de 30 min. no calçadão e exercícios de resistência de velocidade na areia: 1º- tiro de 10 metros (vai e vem com 05 m) – 2º- tiro de 30 metros (vai e vem com 15m) – 3º- tiro de 100 metros (vai e vem com 50 metros). Obs: duas séries de 05 repetições com recuperação de 04 minutos entre as séries, total de 1400m + exercícios de alongamento.
02/04(quarta-feira) P. de Camburi	Aquecimento: exercícios de mobilidade – 10 min. Corrida de 45 min. + exercícios abdm variados (300 rep.) e exercícios de alongamento.
03/04(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento (20 min.), exercícios localizados + 30 min. de corrida a 80% Fc. Max (+- 6 km) + 10 x 100 metros na ladeira (veloc. Sub-máxima) + 10 min de trote e alongamento.
04/04(sexta-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). 06 km de corrida em ritmo moderado + exercícios abdominais e alongamento.
07/04 (2ª Feira)	Aquecimento (20 min.), exercícios de mobilidade. Corrida de longa distância. (8 km a 10 km) + exercícios abdm.(300 rep.) e de fortalecimento + alongamento.
08/04(terça-feira) P. de Camburi	Aquecimento: exercícios de mobilidade: 15 min. – corrida de 30 min. no calçadão + circuito físico na areia com 05 estações, realizado em 05 passagens. <ol style="list-style-type: none"> 1- 30 abdm. Remador + tiro de 20 metros 2- 10 saltitos na corda elástica + tiro de 20 metros 3- Corrida sinuosa nos cones (08) + tiro de 30m. 4- Saltos sobre barreiras (06) com pernas unidas e flex. + tiro de 30 metros. 5- Corrida de 40 metros, realizada com 10 m de corrida frontal, intercalada com 10 m de corrida de costas. Obs: A. Assistentes, realizar o movimento com corrida lateral. Volta à calma com exerc. de alongamento.
09/04(quarta-feira) P. de Camburi	Aquecimento: 20 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (20min.) + treino intervalado na areia. 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.
10/04(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento (20 min. de trote e exercícios dinâmicos). (Treino intervalado, correr 75m em 15s e andar 25m em 15s, total de 32 rep. de 75m). 10 min. de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento.
11/04(sexta-feira)	Aquecimento (10 min de trote e exercícios localizados). Corrida de 7 km (baixa intensidade) + alongamento.

DATA	ATIVIDADE
14/04 (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 (06 x 30 rep.) e alongamento.
15/04(terça-feira) P. de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos. Corrida de 35 min. no calçadão + exercícios de resistência de velocidade na areia: série 1:(8 x 20m); série 2: (6 x 40m); série 3: (4 x 60m); série 4: (2 x 80m) + exercícios abdm. variados (300 rep.) e alongamento final.
16/04(quarta-feira) P. de Camburi	Aquecimento (10 min.) exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida de 20 min. a 70% Fc Max + 15 x 100m (vai e vem em 50m) entre 20s e 25s, com 100m de caminhada em 60s + exercícios de alongamento.
17/04(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento (10 min de trote + alongamento e exercícios dinâmicos.. Treino intervalado – 15 x 150m (30s) com 40s de caminhada (50m) + exercícios de alongamento.
21/04(2ª feira)	Aquecimento (10 min), exercícios localizados. Corrida de 30 min em ritmo moderado + exercícios abdm (6 x 40 rep.) e alongamento.
22/04(terça-feira) P. de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida de longa distância (45 min.) no calçadão + exercícios de fortalecimento, abdominais e alongamento final.
23/04(quarta-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 05 repetições de cada + exercícios abdm. variados (300 rep.) e alongamento.
24/04(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 20 min. de exercícios de mobilidade e alongamento. – Corrida (30 min.) + 10 tiros de 100m na ladeira e exercícios de alongamento.
25/04(sexta-feira)	Aquecimento (10 min. exercícios dinâmicos). Corrida de 25 min. + 15 x 150 m (30” x 45”) + 10 min de trote + alongamento
28/04 (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.
29/04 (terça-feira) P. de Camburi	Aquecimento: exercícios de mobilidade – 10 min. Corrida de 45 min. + exercícios abdm variados (300 rep.) e exercícios de alongamento.
30/04(quarta-feira) Pedra da Cebola	Treinamento com instrutores técnicos da FES no campo de futebol do parque da Pedra da Cebola.

Horário- Os treinos começam às 19h30min

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

Contato- salvadeu@yahoo.com – Cel. 27 – 98182-7699 (Claro) / 99787-3979 (Vivo)

