

# PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS

## MAIO DE 2014

Prof. Luiz Carlos Salvadeu

<b>DATA</b>	<b>ATIVIDADE</b>
05/05(2ª Feira)	Corrida (40 min. em ritmo moderado) + exercícios abdm. (5 séries de 40 rep. e exercícios de alongamento)
06/05(terça-feira) P. de Camburi	Aquecimento: Trote de 05 min. e alongamentos dinâmicos – Corrida de 30 min. no calçadão e exercícios de resistência de velocidade na areia: 1ª série: 4 x tiros de 50m (intervalo de 1'30" – 2ª série: 4 x tiros de 40m (intervalo de 1'30"- 3ª série: 4 x tiros de 30 metros (intervalo de 1'30"). Obs: Intervalo de 3 min. entre as séries. Volta a calma: Caminhada de 05 min. e alongamento final.
07/05(quarta-feira) P. de Camburi	Aquecimento: exercícios de mobilidade e alongamento + Corrida de 35 min. + exercícios abdm variados (200 rep.) e exercícios de alongamento.
08/05(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento (20 min.), exercícios localizados + 20 min. de corrida a 80% Fc. Max (+- 4,5 km) + 10 x 100 metros na ladeira (veloc. Sub-máxima) + 10 min de trote e alongamento.
09/05(sexta-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). 06 km de corrida em ritmo moderado + exercícios abdominais e alongamento.
12/05 (2ª Feira)	Aquecimento (10 min.), exercícios de mobilidade. Corrida de longa distância. (8 km a 10 km) + exercícios abdm.(300 rep.) e de fortalecimento + alongamento.
13/05(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. 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.
14/05(quarta-feira) P. de Camburi	Aquecimento: Trote de 5 min. e exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (20min.) + treino intervalado na areia. 05 x 40m; 05 x 30m; 05 x 20m e 10 x 10m, total de 550m. Vt a calma: 05 min. de trote e alongamento.
15/05(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 20 rep. de 75m). 10 min. de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento.
16/05(sexta-feira)	Aquecimento (10 min de trote e exercícios localizados. Corrida de 08 km ( baixa intensidade) + alongamento.
<b>DATA</b>	<b>ATIVIDADE</b>

19/05 (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. variados (05 x 30 rep.) e alongamento.
20/05(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.
21/05(quarta-feira) P. de Camburi	Aquecimento (10 min.) exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida de 30 min. a 70% Fc Max + 10 x 100m (vai e vem em 50m) entre 20s e 25s, com 100m de caminhada em 60s + exercícios de alongamento.
22/05(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.
23/05(6ª feira)	Aquecimento (10 min), exercícios localizados. Corrida de 40 min em ritmo moderado + exercícios abdm (6 x 40 rep.) e alongamento.
27/05(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.
28/05(quarta-feira) P. de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (20min.) + treino intervalado na areia – tiros progressivos de 10m; 20m; 30m; 40m e 50m com 04 repetições de cada + exercícios abdm. variados (300 rep.) e alongamento.
29/05(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 20 min. de exercícios de mobilidade e alongamento. – Corrida (30 min.) + 05 tiros de 100m na ladeira + 05 tiros de 50m e exercícios de alongamento.
30/05(sexta-feira)	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](mailto:salvadeu@yahoo.com) – Cel. 27 – 98182-7699 (Claro) / 99787-3979 (Vivo)