

PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS

AGOSTO DE 2014

Prof. Luiz Carlos Salvadeu

DATA	ATIVIDADE
04/08(2ª Feira)	Corrida (08 km em ritmo moderado) + exercícios abdm. (cinco séries de 40 rep. e exercícios de alongamento)
05/08(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 – 2º- tiro de 20 metros – 3º- tiro de 30 metros. (volta andando). Obs: duas séries de 05 repetições com recuperação de 04 minutos entre as séries (total de 600m) + exercícios de alongamento.
06/08(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: movimentação livre com 20 minutos de trote, alongamento e exercícios dinâmicos. Principal: 05 x 150m em 30" X 30" de recuperação 05 x 200m em 40" x 40" de recuperação 05 x 300m em 60" x 60" de recuperação Obs: descanso de 04 min. entre as séries. Final: 10 min. de caminhada + exercícios de alongamento.
07/08(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: exercícios dinâmicos (15 min.) + exercícios de força, pliometria e equilíbrio "Programa FIFA 11". Principal: Sprints repetidos com tiros de 05" (vel. Máx.) com trote de 25", tempo de 08 a 12 min. de trabalho. Final: 10 min. de trote e caminhada + exercícios abdominais e alongamento.
08/08(sexta-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). Corrida de 08 km a 70% da fcmáx. + exercícios abdominais e alongamento.
11/08 (2ª feira)	Aquecimento (20 min.), exercícios de mobilidade. Corrida de longa distância. (8 km a 10 km) + exercícios abdm.(300 rep.) e programa FIFA 11 para prevenção de lesões.
12/08(terça-feira) P. de Camburi	Aquecimento: exercícios de mobilidade: 10 min. – corrida de 30 min. no calçadão + circuito físico na areia com 05 estações, realizado em 04 passagens. 1- 30 abdm. Remador + tiro de 20 metros 2- 15 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.
13/08(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: Cinco minutos de trote + 15 minutos de exercícios de mobilidade e alongamento. Principal: velocidade prolongada – Bateria 01: 8 x 50m em 07" com 01 minuto de recuperação ativa, descanso de 3 minutos.

	<p>Bateria 02: 04 x 70m em 12" com 1'30" de recuperação ativa. Descanso de 04 minutos.</p> <p>Bateria 03: 10 x 15m em 03" com 20" de recuperação.</p> <p>Final: Cinco minutos de trote + 10 minutos de alongamento.</p>
14/08(quinta-feira) Pedra da Cebola	<p>Aquecimento: movimentação livre com 10 min. de trote, alongamentos e exercícios dinâmicos.</p> <p>Principal: 25 min. de corrida + tiros de 150m em 30" por 30" de recuperação; 200m em 40" por 40" de recuperação.</p> <p>Realizar 05 repetições de cada um.</p> <p>Final: 10 min. de trote e caminhada e exercícios de alongamento.</p>

DATA	ATIVIDADE
15/08(sexta-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). 06 km de corrida em ritmo moderado + exercícios abdominais e programa FIFA 11 para prevenção de lesões.
18/08(2ª-feira)	Aquecimento (20 min.), exercícios de mobilidade. Corrida de longa distância. (07 km em ritmo moderado) + exercícios abdm.(300 rep.) e de fortalecimento + alongamento.
19/08(terça-feira) P. de Camburi	<p>Aquecimento: exercícios de mobilidade: 10 min. – corrida de 30 min. no calçadão + circuito físico na areia com 05 estações, realizado em 04 passagens.</p> <p>6- 30 abdm. Remador + tiro de 20 metros</p> <p>7- 10 saltitos na corda elástica + tiro de 30 metros</p> <p>8- Corrida sinuosa nos cones (08) + tiro de 30m.</p> <p>9- Saltos sobre barreiras (06) com pernas unidas e flex. + tiro de 20 metros.</p> <p>10-Corrida de 40 metros, realizada com 10 m de corrida frontal, intercalada com 10 m de corrida de costas.</p> <p>Obs: A. Assistentes, realizar o movimento com corrida lateral. Volta à calma com exerc. de alongamento.</p>
20/08(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 15 min. de exercícios de mobilidade e alongamento. – Corrida (30 min.) + 10 tiros de 100m na ladeira(20" de estímulos x 40" de recuperação) e exercícios de fortalecimento e alongamento.
21/08(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (30min.) + treino intervalado – tiros progressivos de 10m; 20m; 30m; 40m e com 06 repetições de cada + exercícios abdm. variados (300 rep.) e alongamento.
22/08(sexta-feira)	Aquecimento: 20 min. de exercícios de mobilidade e alongamento. – Corrida (30 min.) + programa de exercícios de prevenção de lesões FIFA 11 e alongamento.
25/08(2ª Feira)	Aquecimento (20 min.), exercícios de mobilidade. Corrida de longa distância. (08 km em ritmo moderado) + 5 x 30 abdominais, separados por 5 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de fortalecimento e prevenção de lesões. Programa FIFA 11.

26/08(terça-feira) P. de Camburi	Aquecimento: exercícios de mobilidade: 10 min. – corrida de 30 min. no calçadão + circuito físico na areia com 05 estações, realizado em 04 passagens. 11-30 abdm. Remador + tiro de 20 metros 12-15 saltitos na corda elástica + tiro de 20 metros 13-Corrída sinuosa nos cones (08) + tiro de 30m. 14-Saltos sobre barreiras (06) com pernas unidas e flex. + tiro de 30 metros. 15-Corrída 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.
27/08(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 05 min. de trote + 15 min. de exercícios dinâmicos. Principal: corrida de 30 min. + estímulos de força com piques progressivos de 10m; 20m; 30m e 40m (3 séries). Intervalo de 04 minutos. + 05 x 400m em 1'35" com descanso de 03 min. entre os estímulos. Final: 05 min. de trote + 05 min. de caminhada e alongamento final.
28/08(quinta-feira)	Aquecimento (20 min de trote + alongamento e exercícios dinâmicos. Treino intervalado – 15 x 150m (30s) com 40s de caminhada (50m) + exercícios de alongamento.
29/08(sexta-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)