

PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS

OUTUBRO DE 2014

Prof. Luiz Carlos Salvadeu

DATA - LOCAL	ATIVIDADE
01/10(quarta-feira) Pedra da Cebola	Corrida (10 km em ritmo moderado) + exercícios abdm. (5 séries de 40 rep. e exercícios de alongamento)
02/10(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: exercícios localizados e exercícios de alongamento (10 min.) – Corrida de 40 min. ao redor do parque e exercícios de resistência de velocidade no gramado: 1º- tiro de 10 metros – 2º- tiro de 20 metros – 3º- tiro de 30 metros. Obs: uma série de 08 repetições com recuperação de 01minuto entre as repetições + exercícios de alongamento.
06/10(2ª-feira)	Aquecimento: exercícios de mobilidade – 10 min. + Corrida de 45 min. em ritmo moderado + exercícios abdm variados (300 rep.) e exercícios de alongamento.
07/10(terça-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.
08/10(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 10 min. de trote + 10 min. de exercícios localizados. Principal: corrida de 30 min. ao redor do parque + treino intervalado: 10 x 40m; 10 x 30m; 10 x 20m e 20 x 10m (total de 1100m). Volta à calma: 05 min. de trote e caminhada + exercícios de alongamento e exercícios abdominais.
09/10(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento (20 min de trote + alongamento e exercícios dinâmicos. Treino intervalado – 18 x 150m (30s) com 40s de caminhada (50m) + exercícios de alongamento.
10/10(sexta-feira)	Aquecimento (20 min.), exercícios de mobilidade. Corrida de longa distância. (10 km) + exercícios abdm.(300 rep.) e de fortalecimento (Programa FIFA 11 + alongamento.
13/10(2ª-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). 08 km de corrida em ritmo moderado + exercícios de força e pliometria, programa FIFA 11+ abdominais e alongamento.
14/10(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- 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.

DATA	ATIVIDADE
15/10(quarta-feira) Sec. Esportes Bento Ferreira	Aquecimento: movimentação livre com 10 min. de trote, alongamentos e exercícios dinâmicos. Principal: 20 min. de corrida + tiros de 150m em 30" por 30" de recuperação; 200m em 40" por 40" de recuperação e 300m em 60" por 60" de recuperação. Realizar 05 repetições de cada um. Final: 10 min. de trote e caminhada e exercícios de alongamento.
16/10(quinta-feira) Sec. Esportes Bento Ferreira	Aquecimento (10 min.) exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida de 20 min. a 70% Fc Max + 10 x 100m (vai e vem em 50m) entre 22s e 25s, com 100m de caminhada em 60s + exercícios de alongamento.
17/10(sexta-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). Corrida de 08 km a 70% da fcmáx. + exercícios abdominais e alongamento.
20/10 (2ª-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). 10 km de corrida em ritmo moderado + exercícios de força e pliometria, programa FIFA 11+ abdominais e alongamento.
21/10(terça-feira) Sec. Esportes B. Ferreira	Aquecimento: 10 min. de exercícios de mobilidade e alongamento. – Corrida (30 min.) + 12 tiros de 100m (vai e vem em 50m) e exercícios de alongamento.
22/10(quarta-feira) Sec. Esportes Bento Ferreira	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 (05 séries). Intervalo de 02 minutos entre as séries. Final: 05 min. de trote + 05 min. de caminhada e alongamento final.
23/10 (quinta-feira) Sec. Esportes Bento Ferreira	Aquecimento: 15 min. de exercícios de mobilidade e alongamento. – Corrida (30 min.) + 12 tiros de 100m na ladeira(20" de estímulos x 40" de recuperação) e exercícios de fortalecimento e alongamento.
24/10 (sexta-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). Corrida de 10 km a 70% da fcmáx. + exercícios abdominais e alongamento.
28/10 (terça-feira) P. de Camburi	Aquecimento: 20 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (20min.) + treino intervalado na areia. 12 x 100m, (vai e vem em 50m). Vt a calma: 05 min. de trote e alongamento.
29/10(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento (20 min de trote + alongamento e exercícios dinâmicos. Treino intervalado – 15 x 150m (30s) com 40s de caminhada (50m) + exercícios de alongamento.
30/10(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 20 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (20min.) + treino intervalado. 05 x 40m; 05 x 30m; 10 x 20m e 10 x 10m, total de 650 m. Vt a calma: 05 min. de trote e alongamento.

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)