

# PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS

## FEVEREIRO DE 2015

Prof. Luiz Carlos Salvadeu

DATA	ATIVIDADE
02/02 (2ª Feira)	Corrida (40 min. em ritmo moderado) + exercícios abdm. (5 séries de 40 rep. e exercícios de alongamento)
03/02(terça-feira) Praia 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. 01-15 saltitos na corda elástica + tiro de 20m 02-Corrida sinuosa nos cones (08) + tiro de 30m 03- 30 abdm remador + tiro de 30m 04- Saltos sobre o cone com pernas unidas e flex (06) + tiro de 20m. 05- Corrida de 40m, realizada com 10m de corrida frontal, intercalada com 10m de corrida de costas. Obs: assistentes, realizar o movimento com corrida lateral.
04/02(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 20 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (30min.) + treino intervalado. 06 x 40m; 06 x 30m; 10 x 20m e 10 x 10m, total de 720 m. Vt a calma: 05 min. de trote e alongamento.
05/02(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento (20 min.), exercícios localizados. 25 min. de corrida a 80% Fc. Max (+- 5km) + 12 x 30m skiping (elev. dos joelhos), 12 x 30m (corrida lat. p/ assistente e corrida de costas p/ árbitros), 12 x 40m (VI. Max) + 10 min de trote e alongamento.
06/02(sexta-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). 5km de corrida em ritmo moderado + alongamento.
09/02 (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.
10/02(terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: ( exercícios localizados).Corrida de 30 minutos no calçadão + Treino intervalado na areia – 08 x 40m (6 a 8s) + 08 x 100m (20 a 22s) e alongamento final.
11/02(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 20 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (20min.) + treino intervalado: 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.
12/02(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.
13/02(sexta-feira)	Aquecimento (10 min de trote e exercícios localizados). Corrida de 7 km + exercícios de alongamento.

Horário- Os treinos começam às 19:30 h

-É obrigatório 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)

<b>DATA</b>	<b>ATIVIDADE</b>
16/02 (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 (6 x 30 rep.) e alongamento.
18/02(quarta-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios dinâmicos). Corrida de 08km + exercícios de fortalecimento, abdm e alongamento.
19/02(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento (10 min.) exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida de 20 min. a 70% Fc Max + 10 x 300m entre 60s e 65s, com 100m de caminhada em 60s + exercícios abdm. e alongamento.
20/02(sexta-feira)	Aquecimento (10 min), exercícios localizados. Corrida de 40 min em ritmo moderado + exercícios abdm (6 x 40 rep.) e alongamento.
23/02 (2ª-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). 07 km de corrida em ritmo moderado + exercícios abdominais e alongamento.
24/02(terça-feira) Praia 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- 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.
25/02(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento (20 min de trote + alongamento e exercícios dinâmicos. Treino intervalado – 15 x 100m (24s) com 100m de caminhada + exercícios de alongamento e abdm.
26/02(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: exercícios dinâmicos + 30 minutos de corrida moderada e exercícios de velocidade( tiros de 10m a 40m – 10 repetições) + exercícios de alongamento e abdm.
27/02(sexta-feira)	Aquecimento (05 min. de trote + exercícios de mobilidade). 05 km de corrida em ritmo moderado + exercícios abdominais e alongamento.

Horário- Os treinos começam às 19:30 h

-É obrigatório 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)

