

**PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS
MARÇO DE 2015**

Prof. Luiz Carlos Salvadeu

DATA	ATIVIDADE
02/03 (2ª Feira)	Corrida (10 km em ritmo moderado) + exercícios abdm. (5 séries de 30 rep.)+05 x 10 flexões de braços + 05 x 15 meia flexão de pernas e exercícios de alongamento)
03/03(terça-feira) P. de Camburi	Aquecimento: exercícios localizados e exercícios de alongamento (10 min.) – Corrida de 40 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. Obs: duas séries de 08 repetições com recuperação de 02minutos entre as séries + exercícios de alongamento.
04/03(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.
05/03(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:(15m de corrida lat e tiro de 15m) e corrida de costas p/ árbitros,sendo 15m de costas e tiro de 15m.+ 12 x 40m (Vel. Max) + 10 min de trote e alongamento.
06/03(sexta-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). 06 km de corrida em ritmo moderado + exercícios de força e pliometria, programa FIFA 11+ abdominais e alongamento.
09/03 (2ª Feira)	Aquecimento (20 min.), exercícios de mobilidade. Corrida de longa distância. (10 km) + exercícios abdm.(200 rep. + 30 flex. de braços e 3 x 20 meia flex. de pernas + exercícios de fortalecimento (Programa FIFA 11 + alongamento.
10/03(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 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 30 metros, voltando 10 m de corrida lat. para esq., novamente à frente, 10m de corrida lat. para dir. intercalada com 10 m de corrida de costas + tiro de 20m. Volta à calma com exerc de alongamento
11/03(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (35min.) + 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.
12/03(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.
13/03 (6ª Feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). Corrida de 08 km a 70% da fcmáx. + exercícios abdominais e alongamento.

DATA	ATIVIDADE
16/03 (2ª Feira)	Corrida (08 km em ritmo moderado) + exercícios abdm. (5 séries de 30 rep. + 05 x 10 rep. Flex. de braços + 03 x 20 meia flex. de pernas e exercícios de alongamento)
17/03(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:(5 x 20m); série 2: (5 x 40m); série 3: (5 x 60m); série 4: (2 x 80m) + exercícios abdm. variados (300 rep.) e alongamento final.
18/03(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 20 min. de trote + exercícios dinâmicos e de alongamento. Agilidade e velocidade: tiros de 05m de desl. Lat. p/ direita, 05m de desl. Lat. p/ esq, 05m corrida de costas e tiro de 20m, repetir com 30m e 40m (02 séries de 10 repetições com uma pausa de 04 min. entre as séries). Vt à calma:05 min. de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento.
19/03(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento (10 min.) exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida de 20 min. a 70% Fc Max + 12 x 100m (vai e vem em 50m) entre 22s e 24s, com 100m de caminhada em 60s + exercícios de alongamento.
20/03(sexta-feira)	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (30min.) + treino intervalado – tiros progressivos de 10m; 20m; 30m e 40m com 05 repetições de cada + exercícios abdm. variados (300 rep.) e alongamento.
23/03(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.
24/03(terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: exercícios de mobilidade: 10 min. – corrida de 30 min. no calçadão + circuito físico na areia com 05 estações, realizado em 05 passagens. 6- 30 abdm. Remador + tiro de 20 metros 7- 15 saltitos na corda elástica + tiro de 20 metros 8- Corrida sinuosa nos cones (08) + tiro de 30m. 9- Saltos sobre barreiras (06) com pernas unidas e flex. + tiro de 30 metros. 10- 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.
25/03(quarta-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 + tiros curtos de 05m, 10m e 15m em várias direções com 10 rep. de cada estímulo (utilizando cones formando triângulos e quadrados) Final: 10 min. de trote e caminhada + exercícios abdominais e alongamento.
26/03(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 20 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (20min.) + treino intervalado. 12 x 100m na ladeira. Vt à calma: 05 min. de trote e alongamento.
27/03 (6ª 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)