

PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS

ABRIL DE 2015

Prof. Luiz Carlos Salvadeu

DATA	ATIVIDADE
01/04(quarta-feira) P. de Camburi	Aquecimento: exercícios de mobilidade – 10 min. Corrida de 45 min. + exercícios abdm variados (300 rep.) e exercícios de alongamento.
02/04(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: exercícios localizados e exercícios de alongamento (10 min.) – Corrida de 30 min. e exercícios de resistência de velocidade: 1º- tiro de 10 metros (vai e vem com 05 m) – 2º- tiro de 30 metros (vai e vem com 15m) – 3º- tiro de 100 metros (vai e vem com 50 metros). Obs: duas séries de 05 repetições com recuperação de 04 minutos entre as séries, total de 1400m + exercícios de alongamento.
03/04(sexta-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)
06/04(2ªfeira)	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)
07/04(terça-feira) P. de Camburi	Aquecimento (10 min.) exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida de 30 min. a 70% Fc Max + 15 x 100m (vai e vem em 50m) entre 20s e 25s, com 100m de caminhada em 60s + exercícios de alongamento.
08/04(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento (20 min.), exercícios localizados. 25 min. de corrida a 80% Fc. Max (+- 5 km) + 12 x 30m skipping (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.
09/04(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 5min. de trote + exercícios localizados. 25 min. de corrida em ritmo moderado. – exercícios de alta intensidade: bateria 1= 30" de corrida a 90% FCmáx., 15" de trote, 12 repetições com 04 min. de recuperação. Bateria 2= repetir a bateria 01. Volta à calma: 5 min. de trote e caminhada com 10 min. de alongamento.
10/04(sexta-feira)	Corrida (05 km em ritmo forte) + 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)
13/04(2ª feira)	Aquecimento (10 min. de trote e exercícios dinâmicos). Corrida intervalada (1min. de corrida forte por 1 min. de trote) – total de 60 min.+ exercícios abdm (06 x 30 rep.) e alongamento.
14/04(terça-feira) P. de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida no calçadão (30min.) + 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.

DATA	ATIVIDADE
15/04(quarta-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.
16/04(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento (20 min de trote + alongamento e exercícios dinâmicos. Treino intervalado – 16 x 150m (30s) com 40s de caminhada (50m) – Volta à calma: 10 min. de trote e caminhada + exercícios abdm. e alongamento.
17/04(sexta-feira)	Aquecimento (10 min), exercícios localizados. Corrida de 30 min em ritmo moderado + exercícios abdm (6 x 40 rep.) e alongamento.
20/04(2ª feira)	Aquecimento: 20 min. de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento. Fortalecimento: 6 x 30 abdominais, separados por 6 x 10 flexões + exercícios de alongamento e prevenção de lesões. – Alta intens. = 04 min. de corrida a 90% FCmáx. Com 02 min. de trote. (repetir 04 vezes). Alongamento final.
22/04(quarta-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.
23/04(quinta-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.
24/04(sexta-feira)	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (30min.) + treino intervalado – tiros progressivos de 10m; 20m; 30m; 40m e 50m com 05 repetições de cada um + exercícios abdm. e alongamento.
27/04(2ª feira)	Aquecimento: 20 min. de exercícios de mobilidade e alongamento. – Corrida (30 min.) + 10 tiros de 100m e exercícios de alongamento.
28/04(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 20 metros – 2º- tiro de 30 metros – 3º- tiro de 40 metros. Obs: duas séries de 08 repetições com recuperação de 02minutos entre as séries + exercícios de alongamento.
29/04(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento (10 min.) exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida de 20 min. a 70% Fc Max + 12 x 100m na ladeira, entre 22s e 24s, com 100m de caminhada em 60s + exercícios de alongamento.
30/04(quinta-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.

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)