

# PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS

## MAIO DE 2015

Prof. Luiz Carlos Salvadeu

DATA	ATIVIDADE
04/05(2ª-feira)	Corrida ( 08 km em ritmo moderado) + exercícios abdm. (5 séries de 40 rep. e exercícios de alongamento)
05/05(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: tiros de 10 metros, 20 metros, 30 metros e 40m Obs: uma série de 06 repetições com recuperação de 01minuto entre as repetições + exercícios de alongamento e abdominais.
06/05(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.
07/05(quinta-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 800m em 3'20" com descanso de 03 min. entre os estímulos. Final: 05 min. de trote + 05 min. de caminhada e alongamento final.
08/05(sexta-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). Corrida de 08 km a 70% da fcmáx. + exercícios abdominais e alongamento.
11/05 (2ª-feira)	Aquecimento (05 min. de trote + exercícios de mobilidade). 07 km de corrida em ritmo moderado + exercícios abdominais e alongamento.
12/05 (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.
13/05(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 20 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (20min.) + treino intervalado, 10 x 40m em 06s com interv. de 1'30 + 10 x 100m (vai e vem em 50m) Vt a calma: 05 min. de trote e alongamento.
14/05 (quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: movimentação livre com 10 min. de trote, alongamentos e exercícios dinâmicos. Principal: 25 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.
--	---

<b>DATA</b>	<b>ATIVIDADE</b>
15/05 (sexta-feira)	Aquecimento (10 min), exercícios localizados. Corrida de 35 min em ritmo moderado + exercícios abdm (5 x 40 rep.) e alongamento.
18/05 (2ª feira)	Aquecimento (10 min), exercícios localizados. Corrida de 40 min em ritmo moderado + exercícios abdm (6 x 40 rep.) e alongamento.
19/05 (terça-feira) P. de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos. Corrida de 30 min. no calçadão + exercícios de resistência de velocidade na areia: série 1:( 5 x 20m ); série 2: (5 x 40m); série 3: (4 x 60m); série 4: (2 x 80m) + exercícios abdm. variados (300 rep.) e alongamento final.
20/05(quarta-feira) Pedra da Cebola	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.
21/05(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (30min.) + treino intervalado – tiros progressivos de 10m; 20m; 30m; 40m, com 05 repetições de cada + exercícios abdm. variados (300 rep.) e alongamento.
22/05 (sexta-feira)	Aquecimento: 20 min. de exercícios de mobilidade e alongamento. – Corrida (30 min.) + 12 tiros de 100m e exercícios de alongamento.
23/05 (sábado)	Avaliação física para o quadro da CBF – pista da Estação Vale.
25/05 (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 pliometria e força – programa FIFA 11.
26/05 (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.
27/05(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.
28/05 (quinta-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.

Horário- Os treinos começam às 19h30min

-É obrigatória 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)