

# PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS

## JUNHO DE 2015

Prof. Luiz Carlos Salvadeu

DATA	ATIVIDADE
01/06 (2ª Feira)	Corrida ( 10 km em ritmo moderado) + exercícios abdm. (5 séries de 30 rep. e exercícios de alongamento)
02/06(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 05 repetições com recuperação de 02 minutos entre as séries + exercícios de alongamento.
03/06(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.
05/06(sexta-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). 08 km de corrida em ritmo moderado + exercícios abdominais e alongamento.
08/06(2ª Feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). 10 km de corrida em ritmo moderado + exercícios abdominais e alongamento.
09/06 (terça-feira) P. de Camburi	Aquecimento (10 min.) exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida de 30 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.
10/06(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 20 min. de exercícios de mobilidade e alongamento. – Corrida (30 min.) + 10 tiros de 100m na ladeira e exercícios de alongamento.
11/06(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (30min.) + 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.
12/06(sexta-feira)	Aquecimento (10 min de trote e exercícios localizados). Corrida de 08 km (baixa intensidade) + alongamento.
15/06 (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.
16/06(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.
17/06(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento (10 min.) exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida de 20 min. a 70% Fc Max + 20 x 75m em 15s com caminhada de 25m em 20s + exercícios de alongamento.

18/06(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos. Corrida de 35 min. + exercícios de resistência de velocidade: 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.
19/06(sexta-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). 08 km de corrida em ritmo moderado + exercícios abdominais e programa FIFA 11 para prevenção de lesões.
22/06(2ª feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). 10 km de corrida em ritmo moderado + exercícios abdominais e programa FIFA 11 para prevenção de lesões.
23/06(terça-feira) P. de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida de longa distância (45 min.) no calçadão + exercícios de fortalecimento, abdominais e alongamento final.
24/06(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: Cinco minutos de trote + 15 minutos de exercícios de mobilidade e alongamento. Principal: velocidade prolongada – “Bateria 01: 8 x 50m em 07” com 01 minuto de recuperação ativa, descanso de 3 minutos. Bateria 02: 04 x 70m “em 12” com 1’30” de recuperação ativa. Descanso de 04 minutos. “Bateria 03: 10 x 15m “em 03” com 20” de recuperação. Final: Cinco minutos de trote + 10 minutos de alongamento.
25/06(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 20 min. de exercícios de mobilidade e alongamento. – Corrida (30 min.) + 10 tiros de 100m na ladeira e exercícios de alongamento.
26/06(sexta-feira)	Aquecimento: 20 min. de exercícios de mobilidade e alongamento. – Corrida (30 min.) + programa de exercícios de prevenção de lesões FIFA 11 e alongamento.
30/06(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 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.

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)