

PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS

JULHO DE 2015

Prof. Luiz Carlos Salvadeu

DATA	ATIVIDADE
01/07(quarta-feira) Praia de Camburi	Corrida (08 km em ritmo moderado) + exercícios abdm. (5 séries de 40 rep. e exercícios de alongamento)
02/07(quinta-feira) Praia 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: uma série de 06 repetições com recuperação de 01 minuto entre as repetições + exercícios de alongamento.
03/07(sexta-feira)	Aquecimento: exercícios de mobilidade – 10 min. Corrida de 45 min. + exercícios abdm variados (300 rep.) e exercícios de alongamento.
07/07(terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (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.
08/07(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.
09/07(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento (20 min de trote + alongamento e exercícios dinâmicos. Treino intervalado – 32 x 75m (15s) com 20s de caminhada (25m) + exercícios de alongamento.
10/07(sexta-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). Corrida de 08 km a 70% da fcmáx. + exercícios abdominais e alongamento.
13/07(2ª-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). 10 km de corrida em ritmo moderado + exercícios de força e pliometria, programa FIFA 11+ abdominais e alongamento.
14/07(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 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.

DATA	ATIVIDADE
15/07(quarta-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.
16/07(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.
17/07(sexta-feira)	Aquecimento (10 min.) exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida de 20 min. a 70% Fc Max + 15 x 100m (vai e vem em 50m) entre 22s e 25s, com 100m de caminhada em 60s + exercícios de alongamento.
21/07(terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (30min.) + treino intervalado na areia – tiros progressivos de 10m; 20m; 30m; 40m e 50m com 05 repetições de cada + exercícios abdm. variados (300 rep.) e alongamento.
22/07(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.
23/07(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (30min.) + treino intervalado – tiros progressivos de 10m; 15m; 20m e 30m com 08 repetições de cada + exercícios abdm. variados (300 rep.) e alongamento.
24/07(sexta-feira)	Aquecimento (05 min. de trote + exercícios de mobilidade). 08 km de corrida em ritmo moderado + exercícios abdominais e alongamento.
27/07(2ª-feira)	Aquecimento: 20 min. de exercícios de mobilidade e alongamento. – Corrida (30 min.) + 12 tiros de 100m e exercícios de alongamento.
28/07(terça-feira) Praia 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.
29/07(quarta-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 alongam.

30/07(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.
31/07(sexta-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.

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)