

PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS

AGOSTO DE 2015

Prof. Luiz Carlos Salvadeu

DATA	ATIVIDADE
03/08(2ª Feira)	Corrida (09 km em ritmo moderado) + exercícios abdm. (cinco séries de 40 rep. e exercícios de alongamento)
04/08(terça-feira) P. de Camburi	Aquecimento: exercícios localizados e exercícios de alongamento (10 min.) – Corrida de 30 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. (volta andando). Obs: duas séries de 05 repetições com recuperação de 04 minutos entre as séries (total de 600m) + exercícios de alongamento.
05/08(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: movimentação livre com 20 minutos de trote, alongamento e exercícios dinâmicos. Principal: 07 x 150m em 30" X 30" de recuperação 07 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.
06/08(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento (20 min.), exercícios localizados. 25 min. de corrida a 80% Fc. Max (+- 5km) + 12 x 30m skipping (elev. dos joelhos), 12 x 30m (corrida lat. p/ assistente e corrida de costas p/ árbitros), 12 x 40m (VI. Max) + 10 min de trote e alongamento.
07/08(sexta-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). Corrida de 08 km a 70% da fcmáx. + exercícios abdominais e alongamento.
10/08 (2ª feira)	Aquecimento (20 min.), exercícios de mobilidade. Corrida de longa distância. (8 km a 10 km) + exercícios abdm.(300 rep.) e programa FIFA 11 para prevenção de lesões.
11/08(terça-feira) P. de Camburi	Aquecimento: exercícios de mobilidade: 10 min. – corrida de 20 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 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.
12/08(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento (20 min. de trote e exercícios dinâmicos). (Treino intervalado, correr 75m em 15s e andar 25m em 20s, total de 32 rep. de 75m). 10 min. de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento.

DATA	ATIVIDADE
13/08(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 15 min. de exercícios de mobilidade e alongamento. – Corrida (20 min.) + 12 tiros de 100m na ladeira(20” de estímulos x 40” de recuperação) e exercícios de fortalecimento e alongamento.
14/08(6ª-feira)	Aquecimento (20 min.), exercícios de mobilidade. Corrida de longa distância. (08 km em ritmo moderado) + exercícios abdm.(300 rep.) e de fortalecimento + alongamento.
17/08 (2ª feira)	Aquecimento (20 min.), exercícios de mobilidade. Corrida de longa dist. (8 km a 10 km) + exercícios abdm.(400 rep.) e de fortalecimento + alongamento.
18/08(terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 20 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (20min.) + treino intervalado na areia. 15 x 100m, (vai e vem em 50m). Três séries de cinco repetições com descanso de 03 min. entre as séries. Vt a calma: 05 min. de trote e alongamento.
19/08(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (30min.) + treino intervalado – tiros progressivos de 10m; 20m; 30m; 40m e com 06 repetições de cada + exercícios abdm. variados (300 rep.) e alongamento.
20/08(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento (10 min), exercícios localizados. Corrida de 30 min em ritmo forte + exercícios abdm (6 x 40 rep.) e Programa FIFA 11.
21/08(6ª Feira)	Aquecimento (20 min.), exercícios de mobilidade. Corrida de longa distância. (08 km em ritmo moderado) + 5 x 30 abdominais, separados por 5 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de fortalecimento e prevenção de lesões. Programa FIFA 11.
25/08(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. <ol style="list-style-type: none"> 1- 25 abdm. Remador + tiro de 20 metros 2- 10 saltitos na corda elástica + tiro de 20 metros 3- Corrida sinuosa nos cones (08) + tiro de 20m. 4- Saltos sobre barreiras (06) com pernas unidas e flex. + tiro de 20 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.
26/08(quarta-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 400m em 1’35” com descanso de 03 min. entre os estímulos. Final: 10 min. de trote e caminhada + alongamento final.

27/08(quinta-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.
28/08(sexta-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)