

PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS

SETEMBRO DE 2015

Prof. Luiz Carlos Salvadeu

| DATA | ATIVIDADE |
|--|--|
| 01/09(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- 15 saltitos s/ corda elástica e tiro de 20m – 2º- 10m de corrida lat. p/ esq. + 10m de corrida lat. p/ dir. + tiro de 30m – 3º- 10m de corrida de frente + 10m de corrida de costas + tiro de 20m – 4º- tiro de 40m. Obs: duas séries de 05 repetições com recuperação de 03 minutos entre as séries + exercícios de alongamento. |
| 02/09(quarta-feira) Pedra da Cebola | Aquecimento: exercícios de mobilidade – 10 min. Corrida de 45 min. + exercícios abdm variados (300 rep.) e exercícios de alongamento. |
| 03/09(quinta-feira) Pedra da Cebola | Aquecimento (20 min de trote + alongamento e exercícios dinâmicos. Treino intervalado – 30 x 75m (15s) com 20s de caminhada (25m) + exercícios de alongamento. |
| 04/09(sexta-feira) | Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). 08 km de corrida em ritmo moderado + exercícios de força e pliometria, programa FIFA 11+ abdominais e alongamento. |
| 07/09 (2ª Feira) | Aquecimento (20 min.), exercícios de mobilidade. Corrida de longa distância. (10 km) + exercícios abdm.(300 rep.) e de fortalecimento (Programa FIFA 11 + alongamento. |
| 08/09(terça-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) |
| 09/09(quarta-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. |
| 10/09(quinta-feira) Parque da 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. |
| 11/09 (6ª Feira) | Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). Corrida de 07 km a 70% da fcmáx. + exercícios abdominais e alongamento. |
| 14/09 (2ª Feira) | Corrida (10 km em ritmo moderado) + exercícios abdm. (5 séries de 40 rep. e exercícios de alongamento) |
| 15/09(terça-feira) Praia de Camburi | Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos. Corrida de 35 min. no calçadão + exercícios de resistência de velocidade na areia: série 1º:(5 x 20m); série 2º: (5 x 40m); série 3º: (5 x 60m); série 4º: (2 x 80m) + exercícios abdm. variados (300 rep.) e alongamento final. |

| | |
|---|---|
| 16/09(quarta-feira) Pedra da Cebola | Aquecimento: 20 min. de trote + exercícios dinâmicos e de alongamento. Agilidade e velocidade: 10m de desl. Lat. p/ direita, 10m de desl. Lat. p/ esq, 10m corrida de costas e tiro de 20m, repetir com 30m e 40m (02 séries de 08 repetições com uma pausa de 04 min. entre as séries). Vt à calma:05 min. de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento. |
| 17/09(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. |
| 18/09(sexta-feira) Pedra da Cebola | 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 24s, com 100m de caminhada em 60s + exercícios de alongamento. |
| 21/09(2ª Feira) | Aquecimento: 20 min. de exercícios de mobilidade – Corrida de 60 min. em ritmo moderado + exercícios de alongamento. |
| 22/09(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. |
| 23/09(quarta-feira) Pedra da Cebola | Aquecimento: exercícios dinâmicos (15 min.) + exercícios de força, pliometria e equilíbrio “Programa FIFA 11”. Principal: Sprints repetidos com tiros de 05” (vel. Máx.) com trote de 25”, tempo de 08 a 12 min. de trabalho + tiros curtos de 05m, 10m e 15m em várias direções com 10 rep. de cada estímulo (utilizando cones formando triângulos e quadrados) Final: 10 min. de trote e caminhada + exercícios abdominais e alongamento. |
| 24/09(quinta-feira) Pedra da Cebola | Aquecimento: 20 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (20min.) + treino intervalado. 15 x 150m em 30s x 35s recuperação. Vt à calma: 05 min. de trote e alongamento. |
| 29/09(terça-feira) Praia 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. |
| 30/09(quarta-feira) Parque da Pedra da Cebola. | Aquecimento (10 min.) exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida de 20 min. a 70% Fc Max + 12 x 100m (vai e vem em 50m) entre 22s e 24s, com 100m de caminhada em 60s + exercícios 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 – Cel. 27 – 98182-7699 (Claro) / 99787-3979 (Vivo)