

PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS

JUNHO DE 2016

Prof. Luiz Carlos Salvadeu

DATA	ATIVIDADE
01/06(quarta-feira) Pedra da Cebola	Corrida (10 km em ritmo moderado) + exercícios abdm. (5 séries de 30 rep. e exercícios de alongamento)
02/06(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento (20 min de trote + alongamento e exercícios dinâmicos. Treino intervalado – 12 x 150m (30s) com 30s de caminhada (50m) + exercícios de alongamento.
03/06(sexta-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). 08 km de corrida em ritmo moderado + exercícios abdominais e alongamento.
06/06(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.
07/06(terça-feira) Praia 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.
08/06(quarta-feira) Pedra da Cebola	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.
09/06(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 (05 séries). Intervalo de 02 minutos entre as séries. Final: 05 min. de trote + 05 min. de caminhada e alongamento final.
10/06(sexta-feira)	Aquecimento (10 min de trote e exercícios localizados). Corrida de 08 km (baixa intensidade) + alongamento.
13/06 (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.
14/06(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.

15/06(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.
16/06(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.
17/06(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.
20/06(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.
21/06(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.
22/06(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento (20 min.), exercícios localizados. 35 min. de corrida a 80% Fc. Max (+- 5km) + 12 x 30m skiping (elev. dos joelhos), 12 x 30m (corrida lat. p/ assistente e corrida de costas p/ árbitros), 12 x 40m (Vl. Max) + 10 min de trote e alongamento.
23/06(quinta-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.
24/06(sexta-feira)	Aquecimento: 10 min. de exercícios de mobilidade e alongamento. – Corrida (30 min.) + 10 tiros de 100m e exercícios abdominais e de alongamento.
28/06(terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (30min.) + treino intervalado na areia. 10 x 100m, (vai e vem em 50m). Vt a calma: 05 min. de trote e alongamento.
29/06(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.
30/06(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.

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 (VIVO)