

# PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS

## AGOSTO DE 2016

Prof. Luiz Carlos Salvadeu

DATA	ATIVIDADE
01/08(2ª Feira)	Corrida (07 km em ritmo moderado) + exercícios abdm. (cinco séries de 30 rep. e exercícios de alongamento)
02/08(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. 1- 25 abdm. Remador + tiro de 20 metros 2- 10 saltitos na corda elástica + tiro de 20 metros 3- Corrida sinuosa nas estacas (06) + tiro de 30m. 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.
03/08(quarta-feira) Treino livre	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). Corrida de 08 km a 70% da fcmáx. + exercícios abdominais e alongamento.
04/08(quinta-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 40 rep. de 75m). 10 min. de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento.
05/08(sexta-feira) Pedra da Cebola Campo de Futebol	Aquecimento: 20 min. de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento. Velocidade: ao todo, são 20 tiros com partida lançada e volta no trote ao ponto de saída. 8 x 20m; 6 x 40m; 4 x 60m e 2 x 80m. Dois minutos de recuperação entre cada bateria. 10 min. de trote e caminhada, finalizando exercícios abdm. E alongamento.
08/08 (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.
09/08(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.

10/08(quarta-feira) Treino Livre	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.

<b>DATA</b>	<b>ATIVIDADE</b>
11/08(quinta-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 25 rep. de 75m). 10 min. de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento.
12/08 (6ª-feira) Pedra da Cebola Campo de Futebol	Aquecimento: 20 min. de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento. Alta Intens. Árbitros: Bateria 1: 12 tiros na diagonal, de uma área penal à outra (4 min. de recuperação) Bateria 2: repetir a bateria 1. Árbitros Assistentes: idem, só que os tiros são realizados na linha lateral, da linha de meio-campo à linha de meta. Vt à calma: 05 min. de trote e alongamento.
15/08 (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.
16/08 (terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 20 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (20min.) + treino intervalado na areia. 12 x 100m, (vai e vem em 50m). Três séries de quatro repetições com descanso de 03 min. entre as séries. Vt a calma: 05 min. de trote e alongamento.
17/08(quarta-feira) Treino Livre	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (30min.) + treino intervalado – tiros progressivos de 10m; 20m; 30m; 40m e com 05 repetições de cada + exercícios abdm. variados (300 rep.) e alongamento.
18/08(quinta-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 30 rep. de 75m). 10 min. de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento.
19/08 (6ª Feira) Pedra da Cebola Campo de Futebol	Aquecimento: 30 min. de corrida e exercícios de alongamento. Treino físico – técnico no campo, com exercícios variados de tomada de decisão.
22/08 (2ª-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). 07 km de corrida em ritmo moderado + exercícios abdominais e programa FIFA 11 para prevenção de lesões.
23/08 (terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: exercícios de mobilidade e alongamento. 35 min. de corrida no calçadão. 12 x 40metros na areia, utilizando paraquedas e cinta de tração. Exercícios abdominais e alongamento.

24/08(quarta-feira) Treino Livre	Aquecimento (20 min.), exercícios de mobilidade. Corrida de longa distância. (08 km em ritmo moderado) + exercícios abdm.(300 rep.) e de fortalecimento + alongamento.
25/08(quinta-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 35 rep. de 75m). 10 min. de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento.
26/08 (sexta-feira) Pedra da Cebola Campo de Futebol	Aquecimento (20 min.), exercícios localizados. 30 min. de corrida + 12 x 30m skiping (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.
29/08 (2ª feira)	Corrida (08 km em ritmo moderado) + exercícios abdm. (5 séries de 30 rep. + 05 x 10 rep. Flex. de braços + 03 x 20 meia flex. de pernas e exercícios de fortalecimento e alongamento)
30/08 (terça-feira)	Aquecimento: exercícios de mobilidade: 10 min. – corrida de 30 min. no calçadão + circuito físico na areia com 05 estações, realizado em 05 passagens. 01- 30 abdm. Remador + tiro de 20 metros 02-15 saltitos na corda elástica + tiro de 20 metros 03-Corrida sinuosa nas estacas (06) + tiro de 30m. 04-Saltos sobre barreiras (06) com pernas unidas e flex. + tiro de 30 metros. 05-Corrida de 40 metros utilizando o paraquedas e cinta de tração. 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 (Vivo)