

PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS

NOVEMBRO DE 2016

Prof. Luiz Carlos Salvadeu
CREF1 661 G/ES

DATA	ATIVIDADE
07/11(2ª Feira)	Corrida (10 km em ritmo moderado) + exercícios abdm. 5 x 30 rep. e exercícios do programa FIFA 11+.
08/11(terça-feira) P. de Camburi	Aquecimento: 20 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (30min.) + treino intervalado na areia. 12 x 80m, (vai e vem em 40m). Duas séries de 06 repetições com descanso de 03 min. entre as séries. Vt a calma: 05 min. de trote e alongamento.
09/11(quarta-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 +.
10/11(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: exercícios dinâmicos (20 min.) + 20 min. de trote. Principal: Sprints repetidos com tiros de 05” (vel. Máx.) com trote de 25”, tempo de 08 a 12 min. de trabalho. Final: 10 min. de trote e caminhada + exercícios abdominais, força, pliometria e equilíbrio “Programa FIFA 11” e alongamento.
11/11(sexta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). Corrida de 06 km a 70% da fcmáx. + exercícios de core e programa FIFA 11+.(aula prática para alunos do curso de arbitragem)
14/11(2ª feira)	Aquecimento (20 min.), exercícios de mobilidade. Corrida de longa dist. (10 km a 12 km) + exercícios abdm.(300 rep.) e de fortalecimento (programa FIFA 11) + alongamento.
16/11(quarta-feira)	Aquecimento: 20 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (20min.) + treino intervalado. 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.
17/11(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: Exercícios de mobilidade e trote – 20min. Principal: treino intervalado – correr 75m em 15s e andar 25m em 20s, num total de 30 rep. de 75 m. – volta à calma: 10 min. de trote + exercícios de Core e programa FIFA 11+
18/11(sexta-feira)	Treinamento com Instrutores CBF no estádio do Vitória – Projeto CBF Social – apresentação do FIFA 11+
21/11(2ª feira)	Aquecimento: FIFA 11+, nível 01(20 minutos) Principal: 15 x 75m em 15” de estímulo com 15” de descanso ativo (caminhada de 25m). Final: 10 min. de trote e exercícios de core.
22/11(terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: exercícios de mobilidade e alongamento ativo. Principal: Fartlek- 02 min. de corrida forte, 02 min. de trote e 02 min. de caminhada, total de 40 min. Final: exercícios de prevenção de lesões FIFA 11+
23/11(quarta-feira)	Aquecimento: 20 min. de exercícios dinâmicos e alongamento ativo. – Principal: corrida de 30 minutos em ritmo moderado. Final: exercícios de core e alongamento.

DATA	ATIVIDADE
24/11(quinta-feira) Pedra da cebola	Aquecimento (10 min), exercícios localizados. Corrida de 35 min em ritmo moderado + exercícios abdm (5 x 40 rep.) e alongamento ativo.
25/11(sexta-feira)	Descanso
26/11(sábado)	Avaliação física na pista da UFES
29/11 (terça-feira) P. de Camburi Obs: início da pré-temporada estendida.	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 30 metros 2- 15 saltitos na corda elástica + tiro de 30 metros 3- Corrida sinuosa nos cones (08) + tiro de 40m. 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.

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)