

# PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS

## Dezembro de 2016

**Prof. Luiz Carlos Salvadeu**  
**CREF1 661 G/ES**

<b>DATA</b>	<b>ATIVIDADE</b>
02/12(sexta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). Corrida de 07 km a 70% da fcmáx. + exercícios abdominais e alongamento.
05/12(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 pliometria e força – programa FIFA 11 +.
07/12(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: FIFA 11+, nível 01 – 20 min. + 20 min. de trote Agilidade (Corridas com mudanças de direção) (6 de 60 m (12”) (10 de 40 m (7”) Vt a calma: 10 min. de trote e alongamento
09/12(sexta-feira)	Descanso
10/12 (Sábado) Domingo - folga	Avaliação Física
12/12 (2ªFeira)	Aquecimento: FIFA11+ nível 02 – 15 min. Fartlek (1 min. de corrida forte por 2 min. de trote – total de 60 min. + exercícios abdm (06 x 30 rep.) e pliometria e força – programa FIFA 11.
14/12(quarta-feira) Pedra da Cebola	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 60 min. Final: exercícios de prevenção de lesões FIFA 11+
16/12(sexta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: movimentação livre com 20 minutos de trote, alongamento e exercícios dinâmicos. “Principal: 05 x 100m em 20” X 20” de recuperação 05 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.
17/12(sábado) Domingo - Folga	Aquecimento: FIFA 11+ - nível 1 – 20 min. Principal:06 estímulos de 800m em 3’20” (14,5Km/h), com intervalo de 3 min. entre os tiros. Final: Core e 10 min. de trote e caminhada.
19/12 (2ª feira)	Aquecimento: Exercícios de mobilidade, alongamento ativo e trote de 20 min. Regenerativo: corrida contínua de 07 km em ritmo moderado. Final: Core, flexibilidade e prevenção de lesões.
21/12(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento (10 min.), exercícios localizados. 30 min. de corrida a 70% Fc. Max (+- 5km) + 12 x 30m skiping (elev. dos joelhos), 12 x 30m :corrida lat. p/ assistente:(15m de

	corrida lat e tiro de 15m) e corrida de costas p/ árbitros, sendo 15m de costas e tiro de 15m.+ 12 x 40m (Vel. Max) + 10 min de trote e alongamento.
23/12(sexta-feira)	Aquecimento: FIFA11+ nível 01 – 15 min. Principal:Fartlek – 200m de trote com 200m de aceleração, duração de 40 min. – Final Corrida leve 05 min. e abdominais(300 repetições)
26/12(2ª Feira)	Aquecimento (20 min.), exercícios de mobilidade. Corrida de longa dist. (08 km a 10 km em ritmo moderado) + exercícios abdm.(300 rep.) e de fortalecimento (programa FIFA 11) + alongamento.
27/12(terça-feira)	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.
28/12(quarta-feira)	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.
29/12(quinta-feira)	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.
30/12(sexta-feira)	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 60 min. Final: exercícios de prevenção de lesões FIFA 11+

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)

Obs: realizar treinamento de reforço muscular em academia de duas a três vezes por semana.