

PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS

Janeiro de 2017

Prof. Luiz Carlos Salvadeu
CREF1 661 G/ES

DATA	ATIVIDADE
02/01(2ª feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 20 min. de exercícios dinâmicos e alongamento ativo. Principal: Fartlek: 40 min – 02 min. de trote e 01 min. de aceleração. Final: FIFA 11+ e Core
04/01(quarta-feira) Praia de Camburi	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 +.
06/01(sexta-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: FIFA11+ nível 02 – 15 min. + 20 min de corrida. Potência aeróbia: 12 x 200m(vai e vem em 100m na areia), tempo de execução de 50”, realizado em duas séries de 06, com descanso de 3 min. entre as séries. + exercícios abdm (06 x 30 rep.) e pliometria e força – programa FIFA 11.
09/01(2ª-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. <ol style="list-style-type: none"> 1- 30 abdm. Remador + tiro de 30 metros 2- 15 saltitos na corda elástica + tiro de 30 metros 3- Corrida sinuosa nas estacas (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.
11/01(quarta-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: FIFA 11+, nível 01(20 minutos) Principal: Árbitros: executar o yoyo até o nível 16-8 (5 voltas):1400 metros. Assistentes: executar o Ariet até nível 15-0-1 : 1105 metros. Final: 10 min. de trote e exercícios de core.
13/01 (sexta-feira)	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. Obs: Jornadas Técnicas nas Bases Norte e Noroeste.
16/01 (2ª-feira)	Aquecimento: 20 min. de exercícios dinâmicos e alongamento ativo. Principal: Fartlek: 50 min – 02 min. de trote e 01 min. de aceleração. Final: FIFA 11+ e Core
18/01(quarta-feira) Pedra da cebola	Aquecimento: Movimentação livre, Alongamento Dinâmico, Funcional e Core - 15 min Principal: Yoyo adaptado para árbitros, utilizando 06 cones formando triângulos, realizando 40 corridas de 40 metros. Ariet para assistentes, realizando 20 repetições de 65m (corrida frontal e lateral) Final: trote de 05 min. e alongamento

20/01(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 40 min. Final: exercícios de prevenção de lesões FIFA 11+
21/01(sábado) Domingo - Folga	Aquecimento: FIFA 11+ - nível 1 – 20 min. Principal: corrida de 7km (para cada km, tempo de 5 min.) Final: Core e 10 min. de trote e caminhada. Obs: Jornadas técnicas na base Sul e Vitória.
23/01 (2ª feira)	Aquecimento: Exercícios de mobilidade, alongamento ativo e trote de 20 min. Regenerativo: corrida contínua de 08 km em ritmo moderado. Final: Core, flexibilidade e prevenção de lesões.
25/01(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento:exercícios de mobilidade e técnicas de corrida (20min.). 25 min. de corrida + 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.
27/01(sexta-feira)	Aquecimento: FIFA11+ nível 01 – 15 min. Principal:Fartlek – 2 min. de trote com 01 min. de aceleração, duração de 36 min. – Final Corrida leve 05 min. e abdominais(300 repetições)
30/01 (2ª Feira)	Aquecimento: FIFA 11+ nível 01 – 20 min. Principal: regenerativo – corrida continua – 06km – 05 min por km – final: exercícios abdominais (5 x 30 rep.) e flexibilidade.
31/01 (terça-feira) Praia de Camburi)	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (30min.) + treino intervalado na areia. 05 x 20m; 03 séries com descanso de 02 min. entre as séries(utilizando o cinto de tração e para quedas). Vt a calma: 05 min. de trote 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)

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