

PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS

ABRIL DE 2017

Prof. Luiz Carlos Salvadeu
CREF1 661 G/ES

DATA	ATIVIDADE
03/04 (2ª Feira)	Corrida (10 km em ritmo moderado) + exercícios abdm. 5 x 30 rep. e exercícios do programa FIFA 11+.
04/04(terça-feira) Praia 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.
05/04(quarta-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 15 min. de trote, exercícios dinâmicos e corrida de 40 min em ritmo moderado + Exercícios abdm. (5 x 40 rep.) + 5x10 flexões de braços e 5x10 meia flex. de pernas, exercícios de CORE e programa FIFA 11 + e alongamento.
06/04 (quinta-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.
07/04 (sexta-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). Corrida de 08 km a 70% da fcmáx. + exercícios de core e programa FIFA 11+
10/04 (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.
11/04 (terça-feira) Praia 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.
12/04(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos. Corrida de 30 min.+ exercícios de resistência de velocidade: 10 x 100m na ladeira do parque + exercícios abdm. variados (300 rep.)- exercícios de prevenção de lesões FIFA 11 e alongamento final.
13/04 (quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: Exercícios de mobilidade e trote – 20min. Principal: treino intervalado – correr 75m em 20s e andar 25m em 20s, num total de 25 rep. de 75 m. – volta à calma: 10 min. de trote + exercícios de Core e programa FIFA 11+
14/04 (sexta-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). 08 km de corrida em ritmo moderado + exercícios de prevenção de lesões- FIFA 11, abdominais e alongamento.
17/04 (2ª 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 45 min. Final: exercícios de prevenção de lesões FIFA 11+

DATA	ATIVIDADE
18/04 (terça-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. 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.
19/04(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.
20/04 (quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: Exercícios de mobilidade e trote – 20min. Principal: treino intervalado – correr 75m em 20s 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+
21/04 (sexta-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). 08 km de corrida em ritmo moderado + exercícios abdominais e alongamento.
24/04 (2ª feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). 10 km de corrida em ritmo moderado + exercícios abdominais e alongamento.
25/04 (terça-feira) Praia de Camburi	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.
26/04(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos. Corrida de 30 min.+ exercícios de resistência de velocidade: série 1:(5 x 20m); série 2: (5 x 40m); série 3: (4 x 60m); série 4: (2 x 80m) + exercícios abdm. variados (300 rep.) e alongamento final.
27/04(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: Exercícios de mobilidade e trote – 20min. Principal: treino intervalado – correr 75m em 20s e andar 25m em 20s, num total de 35 rep. de 75 m. – volta à calma: 10 min. de trote + exercícios de Core e programa FIFA 11+
28/04 (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.

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)