

PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS

MAIO DE 2017

Prof. Luiz Carlos Salvadeu
CREF1 661 G/ES

DATA	ATIVIDADE
02/05(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.
03/05(quarta-feira) UFES	Treino simulado na pista de atletismo da UFES: 30 tiros de 75m, com o tempo de 15s x 20s.
04/05(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos. Corrida de 40 min. + exercícios abdm. variados (300 rep.),exercícios de core e de fortalecimento (programa FIFA 11 + .
05/05 (sexta-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). Corrida de 06 km a 70% da fcmáx. + exercícios de core e programa FIFA 11+
08/05 (2ª Feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). 10 km de corrida em ritmo moderado + exercícios abdominais e alongamento.
09/05 (terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (35min.) + treino intervalado. 10 x 80m, (vai e vem em 20m). Duas séries de cinco repetições com descanso de 02 min. entre as séries. Vt a calma: 05 min. de trote e alongamento.
10/05(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 05 min. de trote + 15 min. de exercícios dinâmicos. Principal: corrida de 30 min. + estímulos de força com piques progressivos de 10m; 20m; 30m e 40m (05 séries). Intervalo de 02 minutos entre as séries. Final: 05 min. de trote + 05 min. de caminhada e alongamento final.
11/05(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 25 rep. de 75 m. – volta à calma: 10 min. de trote + exercícios de Core e programa FIFA 11+
12/05 (sexta-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 +.
15/05 (2ª-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). 08 km de corrida em ritmo moderado + exercícios abdominais e alongamento.
16/05 (terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: exercícios de mobilidade e alongamento ativo. Principal: Fartlek- 01 min. de corrida forte, 02 min. de trote, total de 40 min. Final: exercícios de prevenção de lesões FIFA 11+

DATA	ATIVIDADE
17/05(quarta-feira) Pedra da Cebola	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.
18/05(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+
19/05 (sexta-feira)	Aquecimento: 20 min. de exercícios dinâmicos e alongamento ativo. – Principal: corrida de 40 minutos em ritmo moderado. Final: exercícios de core e alongamento.
22/05 (2ª-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). 08 km de corrida em ritmo moderado + exercícios abdominais e alongamento.
23/05 (terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (30min.) + treino intervalado na areia. 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.
24/05(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos. Corrida de 20 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 programa FIFA 11+ para prevenção de lesões.
25/05(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 35 rep. de 75 m. – volta à calma: 10 min. de trote + exercícios de Core e programa FIFA 11+
26/05(sexta-feira)	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida de longa distância (40 min.) + exercícios de fortalecimento, abdominais e alongamento final.
30/05 (terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida de longa distância (45 min.) no calçadão + exercícios de fortalecimento, abdominais e alongamento final.
31/05(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 20 min. de exercícios de mobilidade e alongamento. – Corrida (30 min.) + 10 tiros de 100m na ladeira e exercícios 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)