

# PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS

## JUNHO DE 2017

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

<b>DATA</b>	<b>ATIVIDADE</b>
05/06 (2ª feira)	Corrida (10 km em ritmo moderado), exercícios de fortalecimento (programa FIFA 11+), abdm. (5 séries de 30 rep. e exercícios de alongamento)
06/06(terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: exercícios de mobilidade: 15 min. – corrida de 30 min. no calçadão + circuito físico na areia com 05 estações, realizado em 04 passagens. 1- 30 abdm. Remador + tiro de 20 metros 2- 15 saltitos na corda elástica + tiro de 20 metros 3- Corrida sinuosa nas estacas (08) + tiro de 30m. 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.
07/06(quarta-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). 08 km de corrida em ritmo moderado + exercícios abdominais e alongamento.
08/06(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+
09/06(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+
12/06 (2ª-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.
13/06(terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 10 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: exercícios de Core e Programa FIFA 11+
14/06(quarta-feira)	Aquecimento (10 min de trote e exercícios localizados). Corrida de 08 km (baixa intensidade) + alongamento.
15/06 (quinta-feira) Feriado	Aquecimento (10 min. de trote e exercícios dinâmicos). Fartlek (1 min. de corrida forte por 1 min. de trote – total de 60 min. + exercícios abdm (06 x 30 rep.) Exercícios de Core e Programa FIFA 11+.
16/06(sexta-feira)	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida de longa distância (45 min.) + exercícios de fortalecimento, abdominais e alongamento final.

19/06(2ªF-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.
20/06(terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos. Corrida de 30 min. no calçadão + exercícios de resistência de velocidade na areia:( 20 x 20m ); + exercícios abdm. variados (300 rep.) e alongamento final.
21/06(quarta-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.
22/06(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+
23/06(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.
26/06(2ªF-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). 40 min. de corrida em ritmo moderado + exercícios abdominais e programa FIFA 11 para prevenção de lesões.
27/06(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: exercícios de Core e alongamento.
28/06(quarta-feira)	Aquecimento: 10 min. de exercícios de mobilidade e alongamento. – Corrida (30 min.) + 10 tiros de 100m e exercícios abdominais e de alongamento.
29/06(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+
30/06(sexta-feira)	Aquecimento (10 min. de trote e exercícios dinâmicos). Fartlek (1 min. de corrida forte por 2 min. de trote – total de 60 min. + Exercícios de Core e Programa 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: excepcionalmente durante o mês de junho, os treinos de quarta-feira não terão assessoria presencial do instrutor físico. Qualquer dúvida da planilha de treinos, entrar em contato com o instrutor físico.