

PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS

SETEMBRO DE 2017

Prof. Luiz Carlos Salvadeu
CREF 0661-G/ES

DATA	ATIVIDADE
04/09 (2ª Feira)	Corrida (10 km em ritmo moderado) + exercícios abdm. (Cinco séries de 40 rep. e exercícios de alongamento)
05/09(terça-feira) P. 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.
06/09(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: exercícios localizados e exercícios de alongamento (10 min.) – Corrida de 30 min.e exercícios de resistência de velocidade: 1º- tiro de 10 metros – 2º- tiro de 20 metros – 3º- tiro de 30 metros, utilizando cinta elástica e para quedas. Obs: duas séries de 05 repetições com recuperação de 02minutos entre as séries + exercícios de alongamento.
07/09(quinta-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). Corrida de 06 km a 70% da fcmáx. + exercícios de core e programa FIFA 11+
08/09(sexta-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). 08 km de corrida em ritmo moderado + exercícios de força e pliometria, programa FIFA 11+ abdominais e alongamento.
11/09 (2ª Feira)	Aquecimento (20 min.), exercícios de mobilidade. Corrida de longa distância. (10 km) + exercícios abdm.(300 rep.) e de fortalecimento (Programa FIFA 11 + alongamento.
12/09(terça-feira) P. 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.
13/09(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 20 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (20min.) + 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.
14/09(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento (20 min. de trote e exercícios dinâmicos). (Treino intervalado, correr 75m em 15s e andar 25m em 24s, total de 30 rep. de 75m). 05 min. de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento.

DATA	ATIVIDADE
18/09 (2ª Feira)	Corrida (08 km em ritmo moderado) + exercícios abdm. (5 séries de 40 rep. e exercícios de alongamento)
19/09(terça-feira) P. de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos + 30 min. de corrida no calçadão e exercícios de agilidade e velocidade: tiros de 05m de desl. Lat. p/ direita, 05m de desl. Lat. p/ esq, 05m corrida de costas e tiro de 20m, repetir com 30m e 40m (02 séries de 10 repetições com uma pausa de 04 min. entre as séries). Vt à calma:05 min. de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento.
20/09(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento (20 min. de trote e exercícios dinâmicos). (Treino intervalado, correr 75m em 15s e andar 25m em 20s, total de 20 rep. de 75m). 10 min. de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento.
21/09(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (30min.) + treino intervalado – tiros progressivos de 10m; 20m; 30m e 40m com 05 repetições de cada + exercícios abdm. variados (300 rep.) e fortalecimento (Fifa 11+) + alongamento.
22/09(sexta-feira)	Aquecimento (10 min. de trote e exercícios dinâmicos). Fartlek (1 min. de corrida forte por 1 min. de trote – total de 40 min. + exercícios abdm (06 x 30 rep.) e alongamento.
25/09(2ª Feira)	Aquecimento (10 min.) exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida de 20 min. a 70% Fc Max + 12 x 100m (vai e vem em 50m) entre 22s e 24s, com 100m de caminhada em 60s + exercícios de alongamento.
26/09(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. 6- 30 abdm. Remador + tiro de 20 metros 7- 15 saltitos na corda elástica + tiro de 20 metros 8- Corrida sinuosa nos cones (08) + tiro de 30m. 9- Saltos sobre barreiras (06) com pernas unidas e flex. + tiro de 30 metros. 10-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. Fifa 11+ e alongamento.
27/09(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento (20 min. de trote e exercícios dinâmicos). Treino intervalado, correr 75m em 15s e andar 25m em 24s, total de 25 rep. de 75m. 10 min de trote e caminhada, mais 10 min. fortalecimento (Fifa 11+) e alongamento.
28/09(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 20 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (20min.) + treino intervalado. 10 x 100m na ladeira. Vt à calma: 05 min. de trote e 10 min. fortalecimento (Fifa 11+) alongamento.
29/09 (6ª Feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). Corrida de 08 km a 70% da fcmáx. + 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 – Cel. 27 – 98182-7699 (Vivo).