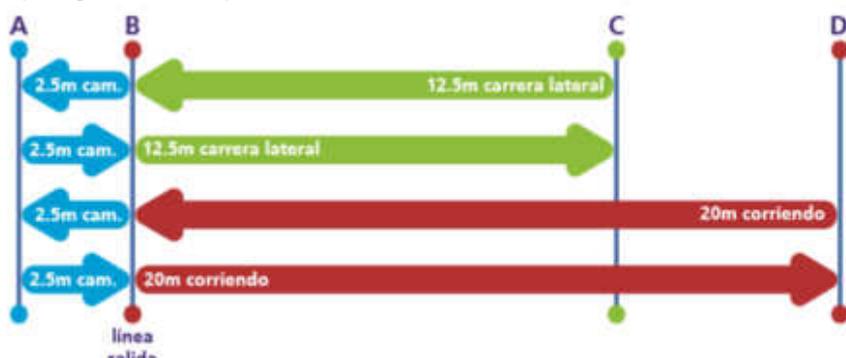


# PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS

## NOVEMBRO DE 2017

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

<b>DATA</b>	<b>ATIVIDADE</b>
01/11(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: exercícios de coordenação e agilidade; Treino Aeróbio láctico; 2 séries de 5 repetições: 200m em 40s com descanso de 1'30s 300m em 1'10s com descanso de 2min. Final: 10 min. de trote, exercícios de alongamento e FIFA 11
02/11(quinta-feira)	Aquecimento: trote e alongamento dinâmico (15 min.) Treino: corridas intervaladas: Estímulo: 15s com recuperação de 30s. 02 séries de 10 tiros de 15s com 30s de recuperação caminhando. Intervalo de 3 min. entre as séries. Final: programa FIFA 11
03/11(sexta-feira)	Aquecimento:(15 min. de trote, mobilidade e alongamento dinâmico). Fartlek (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.
04/11(sábado) Obs: domingo - descanso	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.
06/11(2ª-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). Corrida de 08 km a 70% da fcmáx. + exercícios abdominais e alongamento.
07/11(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 05 passagens. 1- 30 abdm. Remador + tiro de 20 metros 2- 15 saltitos na corda elástica + tiro de 20 metros 3- Corrida sinuosa nas estacas (06) + 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.
08/11(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: exercícios de coordenação e agilidade; Treino Aeróbio láctico; 5 séries de 1 repetição: 100m em 20s com descanso de 1 min. 200m em 40s com descanso de 1'30s 300m em 1'10s com descanso de 2min. Final: 10 min. de trote, exercícios de alongamento e FIFA 11
09/11(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 20 rep. de 75m. 10 min de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento.

10/11(sexta-feira)	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.
11/11(sábado) Obs: Domingo - descanso	Corrida (08 km em ritmo moderado) + exercícios abdm. (5 séries de 30 rep. + 05 x 10 rep. Flex. de braços + 03 x 20 meia flex. de pernas e exercícios de fortalecimento e alongamento)
13/11(2ª-feira)	Aquecimento: 15 min. de trote, mobilidade e alongamento. Fartlek (1'30s de trote, 1'30s abrindo a passada e 1 min. andando – total de 60 min. + exercícios abdm (06 x 30 rep.) e pliometria e força – programa FIFA 11.
14/11(terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: exercícios localizados e exercícios de alongamento (10 min.) – Corrida de 35 min. no calçadão e exercícios de resistência de velocidade na areia: 1º- tiro de 10 metros – 2º- tiro de 20 metros – 3º- tiro de 30 metros. Obs: duas séries de 06 repetições com recuperação de 02min. entre as séries + exercícios de alongamento.
15/11(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: exercícios de coordenação e agilidade; Treino Aeróbico intervalado; descanso de 2' entre as séries 80m em 15s com descanso de 30s – 06 repetições 100m em 20s com descanso de 1 min. – 05 repetições 200m em 40s com descanso de 1'20s – 04 repetições 300m em 1min. com descanso de 1'30s. – 03 repetições Final: 10 min. de trote, exercícios de alongamento e FIFA 11
16/11(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento (15 min. de trote e exercícios dinâmicos). RSA – 6 x 40m – árbitros e 5 x 30m - árbitros assistentes. Treino intervalado, correr 75m em 15s e andar 25m em 22s, total de 30 rep. de 75m. 10 min de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento.
17/11(sexta-feira)	Aquecimento: exercícios de coordenação e agilidade; Treino de resistência lática do teste físico Ariet; 05 séries de 05 repetições – intervalo entre as séries= 2 min. Obs: árbitros podem realizar corrida de costas. Cada repetição corresponde a 65m. 
18/11(sábado) Obs. Domingo - descanso	Corrida (08 km em ritmo moderado) + exercícios abdm. (5 séries de 30 rep. + 05 x 10 rep. Flex. de braços + 03 x 20 meia flex. de pernas e exercícios de fortalecimento e alongamento) + FIFA 11 +

20/11(2ª-feira)	Aquecimento:10 min. de exercícios de mobilidade. Principal: (30 min de corrida a 70% FC máx. + Treino intervalado – 10 x 100m (20s) com 40s de caminhada (50m) + exercícios abdm. e alongamento.
21/11(terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos. Corrida de 30 min. no calçadão + exercícios de resistência de velocidade na areia: série 1:( 10 x 20m ); série 2: (10 x 40m); série 3: (06 x 60m, vai e vem em 30 metros) + exercícios abdm. variados (300 rep.) e alongamento final.
22/11(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: exercícios de coordenação e agilidade; Treino Aeróbio intervalado; descanso de 2' entre as séries 80m em 15s com descanso de 30s – 08 repetições 100m em 20s com descanso de 1 min. – 06 repetições 200m em 40s com descanso de 1'20s – 05 repetições 300m em 1min. com descanso de 1'30s. – 04 repetições Final: 10 min. de trote, exercícios de alongamento e FIFA 11
23/11(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento (15 min. de trote e exercícios dinâmicos). RSA – 6 x 40m – árbitros e 5 x 30m - árbitros assistentes. Treino intervalado, correr 75m em 15s e andar 25m em 20s, total de 40 rep. de 75m. 10 min de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento.
24/11(sexta-feira)	Aquecimento (10 min. de trote e exercícios dinâmicos). Corrida intervalada (1 min. de corrida forte por 1'30s de trote – total de 40 min. + exercícios abdm (06 x 30 rep.) e pliometria e força – programa FIFA 11.
25/11(sábado) Obs. Domingo - descanso	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+
27/11(2ªfeira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). Corrida de 08 km a 70% da fcmáx. + exercícios de core e programa FIFA 11+
28/11(terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 15 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.
29/11(quarta-feira) Pedra da Cebola)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). Corrida de 06 km a 70% da fcmáx. + exercícios de core e programa FIFA 11+
30/11(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: trote, alongamento dinâmico e mobilidade (15 min), exercícios localizados. Corrida de 30 min em ritmo moderado + exercícios abdm (5 x 40 rep.) e alongamento ativo.
01/12(sexta-feira) Folga	Obs: descansar na sexta-feira, se alimentar bem, evitar bebidas alcólicas e dormir cedo.

Horário- Os treinos começam às 19h30min

-É obrigatório a utilização do uniforme para a prática de todas as atividades físicas.

Contato- [salvadeu@yahoo.com](mailto:salvadeu@yahoo.com) – Cel. 27 – 9 8182-7699 (Vivo)