


PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS PRÉ TEMPORADA ESTENDIDA Dezembro de 2017

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

DATA	ATIVIDADE
05/12(terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). Principal: 35 min. de corrida em ritmo moderado (5min.int.) + sprints de 25m, (areia) com 10m de lateralidade (assist.) / costas(arb.) e 20m de trote, 3 séries de 05 repetições + exercícios de core e programa FIFA 11+
06/12(quarta-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 +.
07/12(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: exercícios de coordenação e agilidade; + 20 min. de trote. Treino Aeróbio lático; 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
08/12(sexta-feira)	Aquecimento: Movimentação livre, Alongamento Dinâmico, 20 min. Treino 1ª parte: 30 min. de corrida em ritmo moderado. (5min. int.) Treino 2ª parte: Cones espalhados no campo ou em uma pista normal ou esteira Estímulo: 2 séries de 10 vezes de 2 minutos correndo com Recuperação: 2 minutos trotando Se não fizer no campo siga os tempos, pode ser em calçadão, praia,etc... Intervalo entre as séries: 5 minutos
	
	Final: ALONGAMENTO
11/12 (2ª 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
12/12(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.

13/12(quarta-feira)	Aquecimento: 20 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (20min.) + treino intervalado. 15 x 100m (25"), (vai e vem em 50m). Três séries de cinco repetições com descanso de 03 min. entre as séries. Vt a calma: 05 min. de trote e alongamento.
14/12 (quinta-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
15/12 (sexta-feira)	Aquecimento: FIFA11+ nível 02 – 15 min. Fartlek (1 min. de corrida forte por 2 min. de trote – total de 60 min. + exercícios abdm (06 x 30 rep.) e pliometria e força – programa FIFA 11.
18/12 (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 – recuperação de 30" + exercícios abdm. e alongamento.
19/12(terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (40min.) + treino intervalado na areia. 15 x 80m, (vai e vem em 40m, tempo de 30" com 01 min de intervalo). três séries de 05 repetições com descanso de 02 min. entre as séries. Vt a calma: 05 min. de trote e alongamento.
20/12(quarta-feira)	Aquecimento: Exercícios de mobilidade e trote – 20min. Principal: treino intervalado – correr 75m em 15s e andar 25m em 25s, num total de 30 rep. de 75 m. – volta à calma: 10 min. de trote + exercícios de Core e programa FIFA 11+
21/12(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: movimentação livre com 20 minutos de trote, alongamento e exercícios dinâmicos. "Principal: 05 x 100m em 20" X 20" de recuperação 05 x 200m em 40" x 40" de recuperação 05 x 300m em 60" x 60" de recuperação Obs: descanso de 04 min. entre as séries. Final: 10 min. de caminhada + exercícios de alongamento.
22/12(sexta-feira)	Aquecimento: FIFA 11+ - nível 1 – 20 min. Principal:06 estímulos de 800m em 3'20" (14,5Km/h), com intervalo de 3 min. entre os tiros. Final: Core e 10 min. de trote e caminhada.
26/12(terça-feira)	Aquecimento: Exercícios de mobilidade, alongamento ativo e trote de 20 min. Principal: corrida contínua de 08 km em ritmo moderado. Final: Core, flexibilidade e prevenção de lesões.
27/12(quarta-feira)	Aquecimento: exercícios de coordenação e agilidade; Treino Aeróbio intervalado; descanso de 2' entre as séries 100m em 20s com descanso de 1 min. – 06 repetições 200m em 40s com descanso de 1'30 s – 05 repetições 300m em 60s com descanso de 2 min. – 04 repetições Final: 10 min. de trote, exercícios de alongamento e FIFA 11

28/12(quinta-feira)	Aquecimento (10 min.), exercícios localizados. 30 min. de corrida a 70% Fc. Max (+- 5km) + 12 x 30m skiping (elev. dos joelhos), 12 x 30m :corrida lat. p/ assistente:(15m de corrida lat e tiro de 15m) e corrida de costas p/ árbitros, sendo 15m de costas e tiro de 15m.+ 12 x 40m (Vel. Max) + 10 min de trote e alongamento.
29/12(sexta-feira)	Aquecimento: FIFA 11+, nível 01(20 minutos) Principal: 15 x 75m em 15" de estímulo com 15" de descanso ativo (caminhada de 25m). Final: 10 min. de trote e exercícios de core.

Horário - Os treinos começam às 19h30min

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

Na pré-temporada, os treinos obrigatórios serão todas terças e quintas, isso para todas as bases.

Professores responsáveis:

Base de Vitória: Prof. Luiz Carlos Salvadeu – 9 8182 7699

Base de São Mateus: Prof. Deni Wesley Segantini – 9 9856 4008

Base de Colatina: Prof. José Tarcisio Coelho – 9 9811 3868

Base de Cachoeiro: Prof. José Magnago Junior – 9 9912 1219

Contato - salvadeu@yahoo.com – Cel. 27 – 98182-7699 (Vivo)