

# PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS

## MAIO DE 2018

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

<b>DATA</b>	<b>ATIVIDADE</b>
02/05(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 20 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (30min.) + treino intervalado. 10 x 100m (20s). Duas séries de 05 repetições com descanso de 03 min. entre as séries. Vt a calma: 05 min. de trote e alongamento.
03/05(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: Exercícios de mobilidade e trote – 20min. Principal: treino intervalado – correr 75m em 15s e andar 25m em 22s, num total de 20 rep. de 75 m. – volta à calma: 10 min. de trote + exercícios de Core e programa FIFA 11+
04/05(sexta-feira)	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos. Corrida de 40 min. + exercícios abdm. variados (300 rep.), exercícios de core e de fortalecimento (programa FIFA 11 + .
07/05 (2ª-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). Corrida de 08 km a 70% da fcmáx. + exercícios de core e programa FIFA 11+
08/05 (terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (35min.) + treino intervalado. 15 x 40m, (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.
09/05(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 650m. Vt a calma: 05 min. de trote e alongamento.
10/05(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (20min.) + treino intervalado. Na pista de yoyo, corre 80m e descansa 20s, realizar 15 repetições(1200m) – Na pista de Ariet, realizar 15 repetições(975m) de uma passagem completa do teste (65m): Vt à calma: 05 min. de trote e 10 min. fortalecimento (Fifa 11+) alongamento.
11/05(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 +.
14/05 (2ª-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). Corrida de 06 km a 70% da fcmáx. + exercícios de core e programa FIFA 11+
15/05 (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: exercícios de Core e alongamento.
16/05(quarta-feira) Pedra da Cebola	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+

<b>DATA</b>	<b>ATIVIDADE</b>
17/05(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+
18/05(sexta-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). 08 km de corrida em ritmo moderado + exercícios abdominais e alongamento.
22/05 (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: exercícios de Core e alongamento.
23/05(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: exercícios de coordenação e agilidade; + 30 min. de trote. Treino Aeróbio lático; 05 x 200m; 05 x 300m: 200m em 40s com descanso de 1'30s 300m em 1min. com descanso de 2min. Final: 10 min. de trote, exercícios de alongamento e FIFA 11
24/05(quinta-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(sexta-feira)	Aquecimento: exercícios de mobilidade e alongamento ativo. Principal: Fartlek- 02 min. de corrida forte e 02 min. de trote. total de 40 min. Final: exercícios de prevenção de lesões FIFA 11+
29/05 (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.
30/05(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.
31/05(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: Exercícios de mobilidade e trote – 20min. Principal: treino intervalado – correr 75m em 15s e andar 25m em 22s, num total de 30 rep. de 75 m. – volta à calma: 10 min. de trote + 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)