

# PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS

## MARÇO DE 2018

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

| <b>DATA</b>                             | <b>ATIVIDADE</b>  |
|---|---|
| 05/03 (2ª Feira)                        | Corrida (08 km em ritmo moderado) + exercícios abdm. 5 x 30 rep. e exercícios do programa FIFA 11+.   |
| 06/03(terça-feira)<br>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.<br>1- 20 abdm. Remador + tiro de 30 metros<br>2- 10 saltitos na corda elástica + tiro de 30 metros<br>3- Corrida sinuosa nos cones (08) + tiro de 40m.<br>4- Saltos sobre barreiras (06) com pernas unidas e flex. + tiro de 30 metros.<br>5- Corrida de 40 metros, realizada com 10 m de corrida frontal, intercalada com 10 m de corrida de costas.<br>Obs: A. Assistentes, realizar o movimento com corrida lateral. Volta à calma com exerc. de alongamento. |
| 07/03(quarta-feira)<br>Pedra da Cebola  | Aquecimento: 10 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 650m. Vt a calma: 05 min. de trote e alongamento.  |
| 08/03 (quinta-feira)<br>Pedra da Cebola | Aquecimento: Exercícios de mobilidade e trote – 20min.<br>Principal: treino intervalado – correr 75m em 15s e andar 25m em 15s, num total de 20 rep. de 75 m. – volta à calma: 10 min. de trote + exercícios de Core e programa FIFA 11+  |
| 09/03 (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+  |
| 12/03 (2ª 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.  |
| 13/03 (terça-feira)<br>Praia 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.   |
| 14/03(quarta-feira)<br>Pedra da Cebola  | Aquecimento: Movimentação livre, Alongamento Dinâmico, Funcional e Core - 15 min<br>Principal: Yoyo adaptado para árbitros, utilizando 06 cones formando triângulos, realizando 25 corridas de 40 metros.<br>Ariet para assistentes, realizando 20 repetições de 65m (corrida frontal e lateral)<br>Final: trote de 05 min. e alongamento   |
| 15/03 (quinta-feira)<br>Pedra da Cebola | Aquecimento (20 min. de trote e exercícios dinâmicos).<br>Treino intervalado, correr 75m em 15s e andar 25m em 18s, total de 30 rep. de 75m. 10 min de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento.  |
| 16/03 (sexta-feira)                     | Aquecimento (10 min. de trote e exercícios dinâmicos).<br>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 +.  |
| 19/03 (2ª feira)                        | Aquecimento: exercícios de mobilidade e alongamento ativo.<br>Principal: Fartlek- 02 min. de corrida forte e 02 min. de trote. total de 45 min.<br>Final: exercícios de prevenção de lesões FIFA 11+  |
| 20/03 (terça-feira)<br>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.<br>6- 30 abdm. Remador + tiro de 20 metros<br>7- 15 saltitos na corda elástica + tiro de 20 metros<br>8- Corrida sinuosa nos cones (08) + tiro de 30m.<br>9- Saltos sobre barreiras (06) com pernas unidas e flex. + tiro de 20 metros.<br>10-Corrida de 40 metros, realizada com 10 m de corrida frontal, intercalada com 10 m de corrida de costas.<br>Obs: A. Assistentes, realizar o movimento com corrida lateral. Volta à calma com exerc. de alongamento. |
| 21/03(quarta-feira)<br>Pedra da Cebola  | Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (20min.) + treino intervalado.<br>Na pista de yoyo, corre 80m e descansa 20s, realizar 10 repetições – Na pista de Ariet, realizar 10 passagens do teste: 10 repetições. Vt à calma: 05 min. de trote e 10 min. fortalecimento (Fifa 11+) alongamento.  |

|   |  |
|---|--|
| 22/03(quinta-feira)<br>Pedra da Cebola  | Aquecimento (20 min. de trote e exercícios dinâmicos).<br>Treino intervalado, correr 75m em 15s e andar 25m em 18s, total de 40 rep. de 75m. 10 min de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento.                                     |
| 23/03(sexta-feira)                      | Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade).<br>08 km de corrida em ritmo moderado + exercícios abdominais e alongamento.  |
| 26/03 (2ª feira)                        | Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade).<br>10 km de corrida em ritmo moderado + exercícios abdominais e alongamento.  |
| 27/03 (terça-feira)<br>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: 05 min. de trote e alongamento.                           |
| 28/03(quarta-feira)<br>Pedra da Cebola  | Aquecimento: 15 min. de trote, exercícios dinâmicos e corrida de 40 min em ritmo moderado +<br>Exercícios abdm. (5 x 40 rep.) + 5x10 flexões de braços e 5x10 meia flex. de pernas, exercícios de CORE e programa FIFA 11 + e alongamento. |
| 29/03(quinta-feira)<br>Pedra da Cebola  | Aquecimento (20 min. de trote e exercícios dinâmicos).<br>Treino intervalado, correr 75m em 15s e andar 25m em 15s, total de 20 rep. de 75m. 10 min de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento.                                     |
| 30/03 (sexta-feira)                     | Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade).<br>08 km de corrida em ritmo moderado + exercícios abdominais e programa FIFA 11 para prevenção de lesões.  |

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)