

PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS

JUNHO DE 2018

Prof. Luiz Carlos Salvadeu
CREF1 661 G/ES

DATA	ATIVIDADE
05/06(terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos. Principal: corrida de 30 min. + estímulos de força com piques progressivos de 10m; 20m; 30m e 40m (05 séries). Intervalo de 02 minutos entre as séries. Final: exercícios de Core e Programa FIFA 11+
06/06(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos. Corrida de 40 min. + exercícios abdm. variados (300 rep.), exercícios de core e de fortalecimento (programa FIFA 11 + .
07/06(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 30 rep. de 75 m. – volta à calma: 10 min. de trote + exercícios de Core e programa FIFA 11+
08/06 (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+
12/06 (terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (40min.) + 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.
13/06(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: Exercícios de mobilidade e trote – 20min. Principal: treino intervalado – correr 75m em 15s e andar 25m em 18s, num total de 20 rep. de 75 m. – volta à calma: 10 min. de trote + exercícios de Core e programa FIFA 11+
14/06(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.
15/06(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 +.
18/06 (2ª-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). Corrida de 07 km a 70% da fcmáx. + exercícios de core e programa FIFA 11+
19/06 (terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida de longa distância (45min.) + Vt a calma: exercícios de Core e alongamento.
20/06(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+

DATA	ATIVIDADE
21/06(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 35 rep. de 75 m. – volta à calma: 10 min. de trote + exercícios de Core e programa FIFA 11+
22/06(sexta-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). 08 km de corrida em ritmo moderado + exercícios abdominais e alongamento.
26/06 (terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (35min.) + 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.
27/06(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos. Corrida de 30 min.+ exercícios de resistência de velocidade: 10 x 100m (vai e vem em 50m) + exercícios abdm. variados (300 rep.)- exercícios de prevenção de lesões FIFA 11 e alongamento final.
28/06(quinta-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
29/06(sexta-feira)	Aquecimento: exercícios de mobilidade e alongamento ativo. Principal: Fartlek- 02 min. de corrida forte e 02 min. de trote. total de 50 min. Final: exercícios de prevenção de lesões 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)