

PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS

JULHO DE 2018

Prof. Luiz Carlos Salvadeu
CREF1 661 G/ES

DATA	ATIVIDADE
02/07(2ª-feira)	Corrida (08 km em ritmo moderado) + exercícios abdm. (5 séries de 40 rep. e exercícios de alongamento)
03/07(terça-feira) P. 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.
04/07(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento (20 min. de trote e exercícios dinâmicos). Treino intervalado, correr 75m em 15s e andar 25m em 20s, total de 20 rep. de 75m. 10 min de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento.
05/07(quinta-feira) Pedra da Cebola	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.
06/07(sexta-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). Corrida de 08 km a 70% da fcmáx. + exercícios abdominais e alongamento.
09/07(2ª-feira)	Aquecimento (20 min de trote + alongamento e exercícios dinâmicos. Treino intervalado – 10 x 150m (35s) com 45s de caminhada (50m) + exercícios de alongamento.
10/07(terça-feira) P. de Camburi	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). Corrida de 45 min. a 70% da fcmáx. + exercícios de core e programa FIFA 11+
11/07(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 45 min. Final: exercícios de prevenção de lesões FIFA 11+
12/07(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (30min.) + treino intervalado. 05 x 40m; 05 x 30m, volta a calma: 05 min. de trote e alongamento.

13/07(6ª-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). 07 km de corrida em ritmo moderado + exercícios abdominais e programa FIFA 11 para prevenção de lesões.
17/07(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.
18/07(quarta-feira) Pedra da Cebola	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.
19/07(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento (20 min. de trote e exercícios dinâmicos). Treino intervalado, correr 75m em 15s e andar 25m em 20s, total de 20 rep. de 75m. 10 min de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento.
20/07(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.
23/07(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+
24/07(terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 10 min. de trote, exercícios dinâmicos e corrida de 40 min em ritmo moderado + Exercícios abdm. (5 x 40 rep.) + 5x10 flexões de braços e 5x10 meia flex. de pernas e alongamento.
25/07(quarta-feira) Pe6ra da Cebola	Aquecimento: 05 min. de trote + 15 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: 05 min. de trote + 05 min. de caminhada e alongamento final.
26/07(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 25 rep. de 75 m. – volta à calma: 10 min. de trote + exercícios de Core e programa FIFA 11+
31/07(sexta-feira)	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.

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 – 9 8182-7699 (Vivo)