

PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS

AGOSTO DE 2018

Prof. Luiz Carlos Salvadeu
CREF1 661 G/ES

DATA	ATIVIDADE
01/08(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento (20 min de trote + alongamento e exercícios dinâmicos. Treino intervalado 05 x 300m – 1' a 1'10" – descanso de 1'30". – 05 x 200m – 40" – descanso de 40". 05 x 100m – 20" – descanso de 20". exercícios de Core e programa FIFA 11+
02/08(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento (20 min. de trote e exercícios dinâmicos). Treino intervalado, correr 75m em 15s e andar 25m em 22s, total de 40 rep. de 75m. 10 min de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento.
06/08 (2ªfeira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). Corrida de 08 km a 70% da fcmáx. + exercícios abdominais e alongamento.
07/08(terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: exercícios de mobilidade: 15 min. – corrida de 30 min. no calçadão + circuito físico na areia com 05 estações, realizado em 05 passagens. 1- 30 abdm. Remador + tiro de 20 metros 2- 15 saltitos na corda elástica + tiro de 20 metros 3- Corrida sinuosa nas estacas (08) + tiro de 30m. 4- Saltos sobre barreiras (06) com pernas unidas e flex. + tiro de 30 metros. 5- Corrida de 40 metros, realizada com 10 m de corrida frontal, intercalada com 10 m de corrida de costas. Obs: A. Assistentes, realizar o movimento com corrida lateral. Volta à calma com exerc. de alongamento.
08/08(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento:10 min. de exercícios de mobilidade. Principal: (30 min de corrida a 70% FC máx.+ Treino intervalado – 15 x 100m (20s) com 40s de caminhada (50m) + exercícios abdm. e alongamento.
09/08(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.
10/08(sexta-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). Corrida de 40 min. a 70% da fcmáx. + exercícios de core e programa FIFA 11+
13/08 (2ªfeira)	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+

14/08 (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.
15/08(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: exercícios de coordenação e agilidade; + 20 min. de trote. Treino Aeróbio lático; 10 x 200m; 05 x 300m: 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
16/08(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 40 rep. de 75m. 10 min de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento.
17/08 (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.
20/08 (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+
21/08 (terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida no calçadão (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.
22/08(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (30min.) + treino intervalado. Na pista de yoyo, corre 80m e descansa 20s, realizar 10 repetições – Na pista de Ariet, realizar 12 repetições de uma passagem completa do teste (65m): Vt à calma: 05 min. de trote e 10 min. fortalecimento (Fifa 11+) alongamento.
23/08(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 40 rep. de 75 m. – volta à calma: 10 min. de trote + exercícios de Core e programa FIFA 11+
24/08(sexta-feira)	Aquecimento (20 min.), exercícios de mobilidade. Corrida de longa dist. (10 km) + exercícios abdm.(300 rep.) e de fortalecimento (programa FIFA 11) + alongamento.
27/08 (2ª feira)	– Objetivo: resistência aeróbia de alta intensidade. Aquecimento 10-12 min de ativação (alongamentos ativos, pequenos trotes, deslocamentos curtos, mudanças de direção). Fartlek - Corrida intervalada (1 min. de corrida forte por 1 min. de trote – total de 60 min. Volta a calma: - 10min em trote. - 4 a 6 min de alongamento leves (relaxamento).

28/08 (terça-feira) 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. 6- 30 abdm. Remador + tiro de 30 metros 7- 15 saltitos na corda elástica + tiro de 30 metros 8- Corrida sinuosa nos cones (08) + tiro de 40m. 9- Saltos sobre barreiras (06) com pernas unidas e flex. + tiro de 30 metros. 10-Corrida de 40 metros, realizada com 10 m de corrida frontal, intercalada com 10 m de corrida de costas. Obs: A. Assistentes, realizar o movimento com corrida lateral. Volta à calma com exerc. de alongamento.
29/08(quarta-feira) Pedra 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.
30/08(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 40 rep. de 75 m. – volta à calma: 10 min. de trote + exercícios de Core e programa FIFA 11+
31/08(sexta-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). 08 km de corrida em ritmo moderado + exercícios de prevenção de lesões- FIFA 11, abdominais 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 – 98182-7699 (VIVO)