

# PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS

## Setembro de 2018

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

DATA	ATIVIDADE
11/09 (terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida de longa distância (40min.) + Vt a calma: exercícios de Core e alongamento.
12/09(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos. Principal: corrida de 30 min. + estímulos de força com piques progressivos de 10m; 20m e 30m (10 séries). Intervalo de 01 minutos entre as séries. Final: exercícios de Core e Programa FIFA 11+
13/09 (quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: movimentação livre com 20 minutos de trote, alongamento e exercícios dinâmicos. "Principal: 05 x 100m em 20" X 20" de recuperação 05 x 200m em 40" x 40" de recuperação 05 x 300m em 60" x 60" de recuperação Obs: descanso de 03 min. entre as séries. Final: 10 min. de caminhada + exercícios de alongamento.
18/09 (terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (20min.) + treino intervalado na areia. 05 x 20m; 03 séries com descanso de 02 min. entre as séries(utilizando o cinto de tração e para-quedas). Vt a calma: 05 min. de trote e alongamento.
19/09(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: FIFA 11+, nível 01 – 20 min. Agilidade (Corridas com mudanças de direção) (2 x 8 de 50 m (10" / 50" ) (descanso 2min. entre as séries) (2 x 10 de 40 m (6" / 60" ) (idem) Vt a calma: 10 min. de trote e alongamento
20/09 (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+
25/09 (terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 20 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (20min.) + treino intervalado na areia. 15 x 100m(25"), (vai e vem em 50m). Três séries de cinco repetições com descanso de 03 min. entre as séries. Vt a calma: 05 min. de trote e alongamento.
26/09(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (20min.) + treino intervalado: Na pista de yoyo, correr até o nível 16-6(1320m) para árbitros – Na pista de Ariet, correr até o nível 15,5-4(1300) para Assistentes. Vt à calma: 05 min. de trote e 10 min. fortalecimento (Fifa 11+) alongamento.
27/09 (quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: FIFA 11+, nível 01(20 minutos) Principal: 15 x 75m em 15" de estímulo com 15" de descanso ativo (caminhada de 25m). Final: 10 min. de trote e exercícios de core.