

# PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS

## NOVEMBRO DE 2018

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

<b>DATA</b>	<b>ATIVIDADE</b>
01/11(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: exercícios de coordenação e agilidade; Treino Aeróbio láctico; 2 séries de 5 repetições: 200m em 40s com descanso de 1'30s 300m em 1'05s com descanso de 2min. Final: 10 min. de trote, exercícios de alongamento e FIFA 11
02/11(sexta-feira)	Aquecimento:(15 min. de trote, mobilidade e alongamento dinâmico). Fartlek (1 min. de corrida forte por 1 min. de trote – total de 50 min. + exercícios abdm (06 x 30 rep.) e pliometria e força – programa FIFA 11.
05/11(2ª-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). Corrida de 08 km a 70% da fcmáx. + exercícios abdominais e alongamento.
06/11(terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos. Corrida de 30 min.(calçadão)+ exercícios de resistência de velocidade na areia: 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.
07/11(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 18.5(1920m) para árbitros – Na pista de Ariet, correr até o nível 15.3(1170m) para Assistentes. Vt à calma: 05 min. de trote e 10 min. fortalecimento (Fifa 11+) alongamento.
08/11(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento (20 min. de trote e exercícios dinâmicos). Treino intervalado, correr 75m em 15s e andar 25m em 24s, total de 30 rep. de 75m. 10 min de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento.
09/11(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+
13/11(terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 15 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (30min.) + treino intervalado na areia. 12 x 80m, (vai e vem em 40m). Duas séries de 06 repetições com descanso de 03 min. entre as séries. Vt a calma: 05 min. de trote e alongamento.
14/11(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: exercícios de coordenação e agilidade; Treino Aeróbio láctico; 5 séries de 1 repetição: 100m em 20s com descanso de 1 min. 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

15/11(quinta-feira)	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (30min.) + treino intervalado. 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.
16/11(sexta-feira)	Corrida (08 km em ritmo moderado) + exercícios abdm. (5 séries de 30 rep. + 05 x 10 rep. Flex. de braços + 03 x 20 meia flex. de pernas e exercícios de fortalecimento e alongamento) + FIFA 11 +
19/11(2ª-feira)	Aquecimento: 15 min. de trote, mobilidade e alongamento. Fartlek (1'30s de trote, 1'30s abrindo a passada e 1 min. andando – total de 60 min. + exercícios abdm (06 x 30 rep.) e pliometria e força – programa FIFA 11.
20/11(terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida no calçadão (35min.) Arbitros: yoyo na areia: 10 x 80m com 20s de recuperação. Assistentes: na pista de Ariet: 10 x 65m (40m frontal e 25m lateral) Vt à calma: 05 min. de trote e 10 min. fortalecimento (Fifa 11+) alongamento.
21/11(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: exercícios de coordenação e agilidade; Treino Aeróbio intervalado; descanso de 2' entre as séries 80m em 15s com descanso de 30s – 06 repetições 100m em 20s com descanso de 1 min. – 05 repetições 200m em 40s com descanso de 1'20s – 04 repetições 300m em 1min. com descanso de 1'30s. – 03 repetições Final: 10 min. de trote, exercícios de alongamento e FIFA 11
22/11(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento (15 min. de trote e exercícios dinâmicos). RSA – 6 x 40m – árbitros e 5 x 30m - árbitros assistentes. Treino intervalado, correr 75m em 15s e andar 25m em 22s, total de 20 rep. de 75m. 10 min de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento.
23/11(sexta-feira)	Aquecimento: exercícios de coordenação e agilidade; Treino de resistência láctica do teste físico Ariet; 05 séries de 05 repetições – intervalo entre as séries= 2 min. Obs: árbitros podem realizar corrida de costas. Cada repetição corresponde a 65m.
	<p>Diagrama de um treino intervalado com pontos A, B, C e D. A linha de partida 'línea salida' está em B. Exercícios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2.5m cam. (A-B)</li> <li>12.5m carrera lateral (B-A)</li> <li>12.5m carrera lateral (B-C)</li> <li>20m corriendo (B-D)</li> <li>20m corriendo (D-B)</li> <li>2.5m cam. (D-C)</li> <li>2.5m cam. (D-B)</li> <li>2.5m cam. (D-A)</li> <li>2.5m cam. (D-B)</li> </ul>
26/11(2ª feira)	Corrida (08 km em ritmo moderado) + exercícios abdm. (5 séries de 30 rep. + 05 x 10 rep. Flex. de braços + 03 x 20 meia flex. de pernas e exercícios de fortalecimento e alongamento) + FIFA 11 +

27/11(terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 15 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (40min.) + treino intervalado na areia. 12 x 80m, (vai e vem em 40m). Duas séries de 06 repetições com descanso de 03 min. entre as séries. Vt a calma: 05 min. de trote e alongamento.
28/11(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: exercícios de coordenação e agilidade; Treino Aeróbio intervalado; descanso de 2' entre as séries 80m em 15s com descanso de 30s – 08 repetições 100m em 20s com descanso de 1 min. – 06 repetições 200m em 40s com descanso de 1'20s – 05 repetições 300m em 1min. com descanso de 1'30s. – 04 repetições Final: 10 min. de trote, exercícios de alongamento e FIFA 11
29/11(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento (20 min. de trote e exercícios dinâmicos). Treino intervalado, correr 75m em 15s e andar 25m em 24s, total de 30 rep. de 75m. 10 min de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento.
30/11(sexta-feira)	Aquecimento (10 min. de trote e exercícios dinâmicos). Corrida intervalada (1 min. de corrida forte por 1'30s de trote – total de 40 min. + exercícios abdm (06 x 30 rep.) e pliometria e força – programa FIFA 11.

Horário- Os treinos começam às 19h30min

-É obrigatório a utilização do uniforme para a prática de todas as atividades físicas.

Contato- [salvadeu@yahoo.com](mailto:salvadeu@yahoo.com) – Cel. 27 – 9 8182-7699 (Vivo)