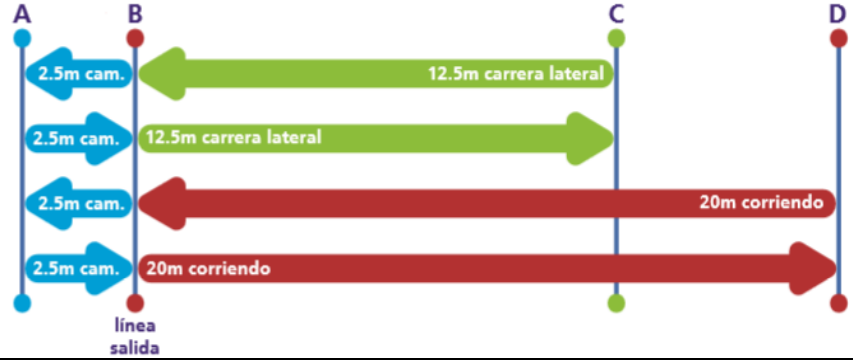


PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS PRÉ-TEMPORADA ESTENDIDA Janeiro de 2019

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

DATA	ATIVIDADE
03/01(quinta-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 20 min. de exercícios dinâmicos e alongamento ativo. Principal: Fartlek: 50 min – 02 min. de trote e 01 min. de aceleração. Final: FIFA 11+ e Core
04/01(sexta-feira)	Aquecimento: FIFA11+ nível 02 – 15 min. + 30 min de corrida. Potência aeróbia: 10 x 300m(vai e vem em 100m), tempo de execução de 1'10", realizado em duas séries de 05, com descanso de 3 min. entre as séries. + exercícios abdm (06 x 30 rep.) e pliometria e força – programa FIFA 11.
07/01(2ª-feira)	Aquecimento: exercícios de mobilidade e alongamento ativo. Principal: Fartlek- 02 min. de corrida forte, 02 min. de trote e 02 min. de caminhada, total de 60 min. Final: exercícios de prevenção de lesões FIFA 11+
08/01(terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (40min.) + treino intervalado na areia. 15 x 80m, (vai e vem em 40m, tempo de 20" com 01 min de intervalo). três séries de 05 repetições com descanso de 02 min. entre as séries. Vt a calma: 05 min. de trote e alongamento.
09/01(quarta-feira)	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: (5 x 60m); série 4: (2 x 80m) + exercícios abdm. variados (300 rep.) e alongamento final.
10/01(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 e Core.
11/01(sexta-feira)	Aquecimento: FIFA11+ nível 02 – 15 min. Fartlek (1 min. de corrida forte por 2 min. de trote – total de 40 min. + exercícios abdm (06 x 30 rep.) e pliometria e força – programa FIFA 11.
12/01 (sábado)	Aquecimento: FIFA 11+ - nível 1 – 20 min. Principal: 06 estímulos de 800m em 3'20" (14,5Km/h), com intervalo de 3 min. entre os tiros. Final: Core e 10 min. de trote e caminhada.
13/01(domingo)	Aquecimento: Exercícios de mobilidade, alongamento ativo e trote de 20 min. Regenerativo: corrida contínua de 07 km em ritmo moderado. Final: Core, flexibilidade e prevenção de lesões.

14/01(2ª-feira)	DESCANSO
15/01(terça-feira) Pedra da Cebola	Objetivo: ritmo de prova Atividades: Aquecimento FIFA 11+ (aproximadamente 15min) . - Skipping frontal sobre escadinha e aceleração 10m; - Skipping lateral sobre escadinha e aceleração 10m; - 4 séries de saídas em reta (modelo suicídio) – marcações de 10 em 10m, até 40m. Saídas crescentes 10, 20,30 e 40m, retornando 10m. Obs.: corridas moderadas. - prova 75m x 25m / 15s x 15s – 10 repetições.
16/01(quarta-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). 07 km de corrida em ritmo moderado + exercícios de força e pliometria, programa FIFA 11+ abdominais e alongamento.
17/01(quinta- feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 20 min. de exercícios dinâmicos e alongamento ativo. Principal: Fartlek: 30 min – 01 min. de trote e 30s de aceleração moderada. Final: FIFA 11+ e Core
18/01 (sexta-feira)	DESCANSO
19/01(sábado) UFES	Avaliação física habilitadora para os campeonatos profissionais da FES em 2019. FIFA TESTE: ÁRBITROS: 6 x 40m e 40 x 75m (15X 20s) ÁRBITROS ASSISTENTES: 5 x 30m e 40 x 75m (15 x 22s)
22/01(terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos + 35 min. de corrida no calçadão e exercícios de agilidade e velocidade: tiros de 05m de desl. Lat. p/ direita, 05m de desl. Lat. p/ esq, 05m corrida de costas e tiro de 20m, repetir com 30m e 40m (02 séries de 10 repetições com uma pausa de 04 min. entre as séries). Vt à calma:05 min. de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento.
23/01(quarta-feira)	Aquecimento (20 min.), exercícios de mobilidade. Corrida de longa dist. (08 km a 10 km em ritmo moderado) + exercícios abdm.(300 rep.) e de fortalecimento (programa FIFA 11) + alongamento.

24/01(quinta-feira) Pedra da Cebola	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 somente corrida frontal (40m) ou de costas (12,5m). Cada repetição corresponde a 65m. Final: exercícios de prevenção de lesões. 
25/01(sexta-feira)	Jornadas técnicas de aperfeiçoamento contínuo. Local: Emef Álvaro de Castro Matos
26/01(sábado)	Jornadas técnicas de aperfeiçoamento contínuo. Local: Emef Álvaro de Castro Matos e AEST
27/01 (domingo)	Jornadas técnicas de aperfeiçoamento contínuo. Local: Emef Álvaro de Castro Matos
29/01(terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos + 30 min. de corrida no calçadão e exercícios de agilidade e velocidade: tiros de 05m de desl. Lat. p/ direita, 05m de desl. Lat. p/ esq, 05m corrida de costas e tiro de 20m, repetir com 30m e 40m (02 séries de 10 repetições com uma pausa de 04 min. entre as séries). Vt à calma:05 min. de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento.
30/01(quarta-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 +
31/01(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 alongamentos e exercícios abdominais.

Horário - Os treinos começam às 19h30min

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

Na pré-temporada, os treinos obrigatórios serão todas terças e quintas, isso para todas as bases.

Professores responsáveis:

Base de Vitória: Prof. Luiz Carlos Salvadeu – 9 8182 7699

Base de São Mateus: Prof. Deni Wesley Segantini – 9 9856 4008

Base de Colatina: Prof. José Wellington Bandeira – 9 9961 6554

Base de Cachoeiro: Prof. José Magnago Junior – 9 9912 1219

Contato - salvadeu@yahoo.com – Cel. 27 – 98182-7699 (Vivo)