

PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS

FEVEREIRO DE 2019

Prof. Luiz Carlos Salvadeu
CREF1 661 G/ES

DATA	ATIVIDADE
05/02(terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento ativo. Principal: Fartlek: 50 min – 01 min. de trote e 30s de aceleração. Final: FIFA 11+ e Core
06/02(quarta-feira)	Aquecimento: Movimentação livre, Alongamento Dinâmico, Funcional e Core - 15 min Principal: Yoyo adaptado para árbitros, utilizando 06 cones formando triângulos, realizando 30 corridas de 40 metros. Ariet para assistentes, realizando 20 repetições de 65m (corrida frontal e lateral) Final: trote de 05 min. e alongamento
07/02(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento (20 min. de trote e exercícios dinâmicos). Treino intervalado, correr 75m em 15s e andar 25m em 18s, total de 30 rep. de 75m. 10 min de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento.
08/02(sexta-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). 7 km de corrida em ritmo moderado + alongamento.
11/02 (2ª Feira)	Aquecimento (20 min.), exercícios de mobilidade. Corrida moderada regenerativa (6 km a 8 km) + exercícios abdm.(300 rep.) e de fortalecimento + alongamento.
12/02(terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (30min.) + treino intervalado na areia – tiros progressivos de 10m; 20m; 30m; 40m e 50m com 05 repetições de cada + exercícios abdm. variados (300 rep.) e alongamento.
13/02(quarta-feira)	Aquecimento: FIFA 11+ - nível 1 – 20 min. Principal: 05 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. Avaliação Física para árbitros do quadro nacional.
14/02(quinta-feira) Pedra da Cebola	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.
15/02(sexta-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). 06 km de corrida em ritmo moderado + exercícios abdominais e alongamento.
18/02 (2ª-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 alongamento.

DATA	ATIVIDADE
19/02(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. 1- 30 abdm. Remador + tiro de 20 metros 2- 15 saltitos na corda elástica + tiro de 20 metros 3- Corrida sinuosa nos cones (08) + tiro de 30m. 4- Saltos sobre barreiras (06) com pernas unidas e flex. + tiro de 20 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.
20/02(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: exercícios dinâmicos + 30 minutos de corrida moderada e exercícios de velocidade (tiros de 10m a 40m – 10 repetições) + exercícios de alongamento e abdm.
21/02(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 30 rep. de 75m. 10 min de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento.
22/02(sexta-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). 06 km de corrida em ritmo moderado + exercícios abdominais e alongamento.
25/02(2ª-feira)	Aquecimento (10 min. de trote e exercícios dinâmicos). Corrida intervalada (1 min. de corrida forte por 1 min. de trote – total de 50 min. + exercícios abdm (06 x 30 rep.) e alongamento.
26/02(terça-feira) Praia de Camburi	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.
27/02(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.
28/02(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.

Horário- Os treinos começam às 19:30 h

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

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