

# PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS

## JUNHO DE 2019

Prof. Luiz Carlos Salvadeu  
CREFI 661 G/ES

DATA	ATIVIDADE
03/06 (2ª-feira)	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento ativo. Principal: Fartlek: 30 min – 01 min. de trote e 30s de aceleração. Final: FIFA 11+ e Core
04/06(terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos. Corrida de (40min.) + treino intervalado na areia. 20 x 20m. Vt a calma: 05 min. de trote e alongamento.
05/06(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (30min.) + treino intervalado – tiros progressivos de 10m; 20m; 30m; 40m e 50m com 05 repetições de cada + exercícios abdm. variados (200 rep.) e alongamento.
06/06 (quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento (20 min. de trote e exercícios dinâmicos). Treino intervalado, correr 75m em 15s e andar 25m divididos em 8 tiros em cada tempo, variando os tempos de 24s a 15s, total de 40 rep. de 75m. 10 min de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento.
07/06 (sexta-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). 5 km de corrida em ritmo moderado + alongamento.
10/06 (2ª-feira)	Aquecimento (10 min. de trote e exercícios dinâmicos). Corrida intervalada (30s. de corrida forte por 2 min. de trote – total de 40 min. + exercícios abdm (06 x 30 rep.) e alongamento.
11/06(terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (30min.) + treino intervalado na areia. – tiros progressivos de 20m e 30m, três estações com 10 repetições de cada: 01- 10 saltitos na corda elástica e tiro de 20m; 02- num triângulo de 5m, corridas de frente, costas e lateralidade com tiro de 30m; 03- 10m de frente, 10m de costas e 10m de frente para árbitros. Assistentes, corrida lat. p/ esq. 10m, 10m para dir. e 10m corrida de frente + exercícios abdm. variados (300 rep.) e alongamento.

12/06(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 12 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.
13/06(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 40 rep. de 75m. 10 min de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento.
14/06(sexta-feira)	Aquecimento: exercícios dinâmicos + 30 minutos de corrida moderada e exercícios de velocidade (tiros de 10m a 40m – 10 repetições) + exercícios de alongamento e abdm.
17/06 (2ª Feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). 8 km de corrida em ritmo moderado + alongamento.
18/06(terça-feira)  Praia de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento ativo. Principal: Fartlek: 40 min – 01 min. de trote e 20s de aceleração. Final: FIFA 11+ e Core
19/06(quarta-feira)  Pedra da Cebola	Aquecimento: exercícios de coordenação e agilidade; 20 min. de trote; principal: 10 voltas na pista com tiros de 50m e 100m de trote, total de 20 tiros de 50m. Final: exercícios de alongamento e FIFA 11 +
20/06 (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 40 rep. de 75m. 10 min de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento.
21/06(sexta-feira)	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento ativo. Principal: Fartlek: 30 min – 30s. de trote e 10s de aceleração. Final: FIFA 11+ e Core
25/06(terça-feira)  Praia de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida no calçadão (30min.) Arbitros: yoyo na areia: 12 x 80m com 20s de recuperação.

	Assistentes: na areia de Ariet: 12 x 65m (40m frontal e 25m lateral) Vt à calma: 05 min. de trote e 10 min. fortalecimento (Fifa 11+) alongamento.
26/06(quarta-feira)  Pedra da Cebola	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (30min.) + treino intervalado: 06 x 40m; 05 x 30m; 7mx7mx7m e Coda (5 rep.) Vt a calma: 05 min. de trote e alongamento.
27/06(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 15 rep. de 75m. 10 min de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento.
28/06(sexta-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). 06 km de corrida em ritmo moderado + exercícios abdominais e alongamento.

Obs: dia 29/06 – sábado, avaliação física para árbitros do quadro nacional.

Horário- Os treinos começam às 19:30 h

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

Contato- [salvadeu@yahoo.com](mailto:salvadeu@yahoo.com) – Cel. 27 – 98182-7699 (Vivo)