

# PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS

## JULHO DE 2019

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

<b>DATA</b>	<b>ATIVIDADE</b>
02/07 (terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento ativo. Principal: Fartlek: 40 min – 01 min. de trote e 30s de aceleração. Final: FIFA 11+ e Core
03/07(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos. Corrida de 30min. + treino de agilidade, Coda (15 rep), 7mx7mx7m (15 rep.). Final: FIFA 11 + Core.
04/07(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.
09/07(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.
10/07(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.
11/07 (quinta-feira) Pedra da Cebola	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
16/07(terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (30min.) + treino intervalado na areia. 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.
17/07(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.

18/07(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.
23/07 (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.
24/07(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (30min.) + treino de agilidade e velocidade: 06 x 40m; 05 x 30m; 7mx7mx7m e Coda (5 rep.) Final: FIFA 11+ e exercícios de Core.
25/07(quinta-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 +
30/07(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.
31/07(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: exercícios de coordenação e agilidade; Treino Aeróbio lático: 100m em 20s com descanso de 1 min. – 5 rep. 200m em 40s com descanso de 1'30s -- 5 rep. 300m em 1'10s com descanso de 2min.- 5 rep. Final: 10 min. de trote, exercícios de alongamento e FIFA 11
01/08(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (30min.) + treino de agilidade e velocidade: 05 x 40m; 05 x 30m; 7mx7mx7m e Coda (10 rep.) Final: FIFA 11+ e exercícios de Core.

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)