

# PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS

## AGOSTO DE 2019

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

DATA	ATIVIDADE
06/08 (terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento ativo. Principal: Fartlek: 45 min – 01 min. de trote e 30s de aceleração. Final: FIFA 11+ e Core
07/08(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos. Corrida de 30min. + treino de agilidade e velocidade Coda (15 rep), 7mx7mx7m (15 rep.), 10x20m. Final: FIFA 11 + Core.
08/08(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. Final: 10 min de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento.
13/08(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 abdominais variados (300 rep.) e alongamento.
14/08(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: FIFA 11+ - nível 1 – 20 min. Principal: 08 estímulos de 400m em 1'30" com intervalo de 2 min. entre os tiros. Final: Core e 10 min. de trote e caminhada.
15/08 (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 32 rep. de 75m. Final: 10 min de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento.
20/08(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
21/08(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (30min.) + treino intervalado. Na pista de yo-yo, corre 80m e descansa 20s, realizar 12 repetições – Na pista de Ariet, realizar 12 repetições de uma passagem completa do teste (65m): Volta à calma: 05 min. de trote e 10 min. Fortalecimento (Fifa 11+) alongamento.
22/08 (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.

27/08(terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida no calçadão (30min.) + exercícios na areia: Na pista de yoyo, corre 80m e descansa 20s, realizar 12 repetições – Na pista de Ariet, realizar 15 repetições de uma passagem completa do teste (65m): Volta à calma: 05 min. de trote e 10 min. fortalecimento (Fifa 11+) alongamento.
28/08(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+
29/08(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento (20 min. de trote e exercícios dinâmicos). Treino intervalado, correr 75m em 15s e andar 25m em 22s, total de 40 rep. de 75m. 10 min de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento.
30/08(sexta-feira)	Aquecimento (10 min. de trote e exercícios dinâmicos). Fartlek (30s de corrida forte por 1:30 min. de trote) – total de 35 min. + exercícios abdm (08 x 20 rep.), alongamento e 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)