

PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS

SETEMBRO DE 2019

Prof. Luiz Carlos Salvadeu
CREF1 661 G/ES

DATA	ATIVIDADE
03/09 (terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento ativo. Principal: Fartlek: 45 min – 02 min. de trote e 40s de aceleração. Final: FIFA 11+ e Core
04/09(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.
05/09(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.
10/09(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.
11/09(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 15 repetições – Na pista de Ariet, realizar 15 repetições de uma passagem completa do teste (65m): Vt à calma: 05 min. de trote e 10 min. fortalecimento (Fifa 11+) alongamento.
12/09 (quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento (20 min. de trote e exercícios dinâmicos). Treino intervalado, correr 75m em 15s e andar 25m em 24s, total de 40 rep. de 75m. 10 min de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento.
17/09(terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos. Corrida de (40min.) + treino intervalado na areia. 12 x 20m. Vt a calma: 05 min. de trote e alongamento.

18/09(quarta-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.
19/09(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. 10 min de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento.
24/09(terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (35min.) + 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.
25/09(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 +
26/09(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.
27/09(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 – Cel. 27 – 98182-7699 (Vivo)