

PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS

DEZEMBRO DE 2019

Prof. Luiz Carlos Salvadeu
CREF1 661 G/ES

DATA	ATIVIDADE
03/12 (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
04/12(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos. Corrida intervalada: 100m de trote x 50m de corrida forte (10 REP.) + treino de agilidade e velocidade Coda (10 rep), 7mx7mx7m (10 rep.), tiros de 10x20m, Final: FIFA 11 + Core.
05/12(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.
10/12(terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida no calçadão (30min.) Arbitros: yoyo na areia: 20 x 80m com 20s de recuperação. Assistentes: na areia de Ariet: 20 x 65m (40m frontal e 25m lateral) Vt à calma: 05 min. de trote e 10 min. fortalecimento (Fifa 11+) alongamento.
11/12(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.
12/12 (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.
17/12(terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos. Corrida de (40min.) + treino intervalado na areia. 20 x 20m. Vt a calma: FIFA 11 + CORE.
18/12(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.
19/12(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento (30 min. de trote e exercícios dinâmicos). Treino intervalado, correr 75m em 15s e andar 25m em 18s, total de 20 rep. de 75m. 10 min de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento.

Obs: recesso no período de 20/12/19 a 05/01/20, retorno aos treinos no dia 06/01/20 na praia de Camburi.

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)