

PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS MARÇO DE 2020

Prof. Luiz Carlos Salvadeu
CREF1 661 G/ES

DATA	ATIVIDADE
03/03(terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento ativo. Principal: Fartlek: 50 min – 01 min. de trote e 20s de aceleração. Final: FIFA 11+ e Core
04/03(quarta-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
05/03(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 24 rep. de 75m. 10 min de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento.
06/03(sexta-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). 7 km de corrida em ritmo moderado + alongamento. Obs: quem estiver escalado no sábado, deve descansar para o jogo.
09/03 (2ª Feira)	Aquecimento (20 min.), exercícios de mobilidade. Corrida moderada regenerativa (6 km a 8 km) + exercícios abdm.(200 rep.) e de fortalecimento + alongamento.
10/03(terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (30min.) + treino intervalado na areia. Na pista de yoyo, corre 80m e descansa 20s, realizar 20 repetições. Na pista de Ariet, realizar 20 repetições de uma passagem completa do teste (65m) e descansa 10s. Final: fortalecimento (Fifa 11+) e alongamento.
11/03(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 (15 rep.) Final: FIFA 11+ e exercícios de Core.
12/03(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento (20 min. de trote e exercícios dinâmicos). Treino intervalado, fracionado de 15x24 a 15x15, com 8 tiros em cada estágio. Correr 75m em 15s e andar 25m em 24s,22s,20s,18s e 15s total de 40 rep. de 75m. 10 min. de alongamento e FIFA 11+
13/03(sexta-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). 06 km de corrida em ritmo moderado + exercícios abdominais e alongamento. Obs: quem estiver escalado, deve descansar para o jogo. Avaliação física para os árbitros CBF.

17/03(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.
18/03(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: exercícios dinâmicos + 30 minutos de corrida moderada e exercícios de velocidade (tiros de 10m,20m,30m e 40m – 10 repetições) + exercícios de alongamento, abdm. e FIFA 11+
19/03(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento (20 min. de trote e exercícios dinâmicos). Treino intervalado, correr 75m em 15s e andar 25m em 20s, total de 32 rep. de 75m. 10 min de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento.
20/03(sexta-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). 06 km de corrida em ritmo moderado + exercícios abdominais e alongamento.
24/03(terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (30min.) + treino intervalado na areia. 10 x 40m; 10 x 30m; 10 x 20m e 10 x 10m, total de 1000 m. Vt a calma: 05 min. de trote e alongamento.
25/03(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 20 min. de exercícios dinâmicos. Árbitros, realizar o YOYO Dinâmico no nível 18 (1720m) e Árbitros Assistentes, realizar o ARIET no nível 14,5-3 (1100m). Volta à calma: 05 min. de trote e 10 min. fortalecimento (Fifa 11+) alongamento.
26/03(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 28 rep. de 75m). 10 min. de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento e Core.
31/03(terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento ativo. Principal: Fartlek: 45 min – 02 min. de trote e 30s de aceleração. Final: FIFA 11+ e Core

Horário- Os treinos começam às 19:30 h

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

Contato- salvadeu@yahoo.com – Cel. 27 – 98182-7699 (Vivo)