

PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS MAIO DE 2021

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

DATA	ATIVIDADE
03/05 (2ª feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). 07 km de corrida em ritmo moderado + exercícios de core e FIFA 11+.
04/05 (terça-feira)	Aquecimento: exercícios de mobilidade articular e FIFA 11 + nível 01 – 20 min. Principal: treino aeróbico: 5 x 1000m; tempo de 5'30" com recuperação de 3 min. Final: prevenção de lesões e flexibilidade + CORE
05/05 (quarta-feira)	Aquecimento: exercícios de coordenação e agilidade; Treino Aeróbio láctico: 100m em 20s com descanso de 1 min. – 8 rep. 200m em 40s com descanso de 1'30s -- 8 rep. 300m em 1'10s com descanso de 2min.- 8 rep. Total de 4.800m Final: 10 min. de trote, exercícios de alongamento e FIFA 11
06/05 (quinta-feira)	Aquecimento (20 min. de trote e exercícios dinâmicos). Treino intervalado, correr 75m em 15s e andar 25m em 22s para assistentes e 20s para árbitros, total de 40 rep. de 75m. 10 min de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento.
07/05 (sexta-feira)	Aquecimento (10 min. de trote e exercícios dinâmicos). Fartlek (30s de corrida forte por 1 min. de trote) 80% da F.C. Máx. – total de 35 min. + exercícios abdm (08 x 20 rep.), alongamento e Core.
10/05 (2ª-feira)	Aquecimento: exercícios de mobilidade articular e FIFA 11 + nível 02 – 20 min. Principal: 12 x 400m, 1'20" x 2 min. de descanso ativo (caminhada). Final: FIFA 11+ e Core
11/05 (terça-feira)	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (30min.) + treino de agilidade e velocidade: 10 x 40m (vai e vem em 20m); 10 x 30m; 7mx7mx7m e Coda (10 rep.) Final: FIFA 11+ nível 01 e exercícios de Core.
12/05 (quarta-feira)	Aquecimento: 20 min. de exercícios dinâmicos. Árbitros, realizar o YOYO Dinâmico no nível 18.5 (1.920m) e Árbitros Assistentes, realizar o ARIET no nível 15.0-3 (1.170m). Volta à calma: 05 min. de trote e 10 min. fortalecimento (Fifa 11+) alongamento.
13/05 (quinta-feira)	Aquecimento (20 min. de trote e exercícios dinâmicos). Treino intervalado, correr 75m em 15s e andar 25m em 22s para assistentes e 20s para árbitros, total de 45 rep. de 75m. 10 min de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento.
14/05 (sexta-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). 6 km de corrida em ritmo moderado + alongamento e FIFA 11+. Obs: quem estiver escalado no sábado, deve descansar para o jogo.

17/05 (2ª-feira)	Aquecimento: exercícios de mobilidade articular e FIFA 11 + nível 02 – 20 min. Principal: Fartlek (30s de corrida forte por 1:30 min. de trote) – total de 35 min., alongamento e Core.
18/05 (terça-feira)	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento ativo. Principal: Fartlek: 30 min – 30s. de trote e 15s de aceleração (ritmo do FIFA test). Final: FIFA 11+ e Core
19/05 (quarta-feira)	Aquecimento (20 min. de trote e exercícios dinâmicos). Treino intervalado, correr 75m em 15s e andar 25m em 20s, total de 40 rep. de 75m. 10 min de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento.
20/05(quinta-feira)	Aquecimento: 20 min. de exercícios dinâmicos e alongamento + circuito de agilidade e velocidade, 10 passagens. –1- Abdm., 20 repetições (variados): 2-10 saltitos na corda elástica,3- corrida em zig-zag (10 cones);4- corrida frente/costas (10cones),5- saltos frontais (5 barreiras), 6-skiping curto (10 cones),7- skiping alto (10 cones),8- saltos laterais (10 cones),9- tiro de 40m (20m e mudança de direção, mais 20m, após,10- árbitros: 10m de frente, 10m de costas e 10m de frente. Assistentes: corrida lat. p/ esq. 10m, 10m para dir. e 10m corrida de frente. Final: CORE E FIFA 11+.
21/05 (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., alongamento e Core.
24/05 (2ª feira)	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
25/05 (terça-feira)	Aquecimento: exercícios de coordenação e agilidade; Treino Aeróbio láctico/alático: 100m em 20s com descanso de 1 min. – 05 rep. 200m em 40s com descanso de 1'30s -- 05 rep. 300m em 60s com descanso de 2min.- 05 rep. 400m em 1'20" com descanso de 2'30" – 05 rep. Final: 10 min. de trote, exercícios de alongamento e FIFA 11
26/05 (quarta-feira)	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Principal: Corrida (30min.) +circuito de agilidade e velocidade. – tiros progressivos de 20m e 30m, três estações com 12 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.
27/05 (quinta-feira)	Aquecimento: (20 min. de trote e exercícios dinâmicos). Principal: Treino intervalado, correr 75m em 15s e andar 25m em 22s, total de 45 rep. de 75m. 10 min de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento.
28/05 (sexta-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). 06 km de



FEDERAÇÃO DE FUTEBOL DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO

Fundada em 02/05/1917 - de Utilidade Pública pelo Decreto Estadual Nº 1649 de 03/10/1927

Filiada à Confederação Brasileira de Futebol – CBF

www.futebolcapixaba.com

	corrida em ritmo moderado + CORE e Aquecimento: 10 min. de trote + exercícios de mobilidade. 06 KM de corrida em ritmo moderado e exercícios de CORE. Obs: quem for atuar no sábado deve descansar para o jogo.
31/05 (2ª-feira)	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e FIFA 11+ Principal: Corrida (30min.) + treino intervalado. Na pista de yoyo, corre 80m e descansa 20s, realizar 25 repetições – Na pista de Ariet, realizar 25 repetições de uma passagem completa do teste (65m) e descansa 10s. Final: fortalecimento (Fifa 11+) e alongamento.

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)