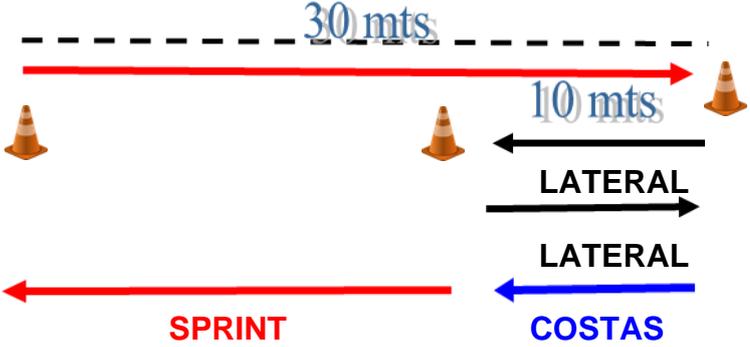
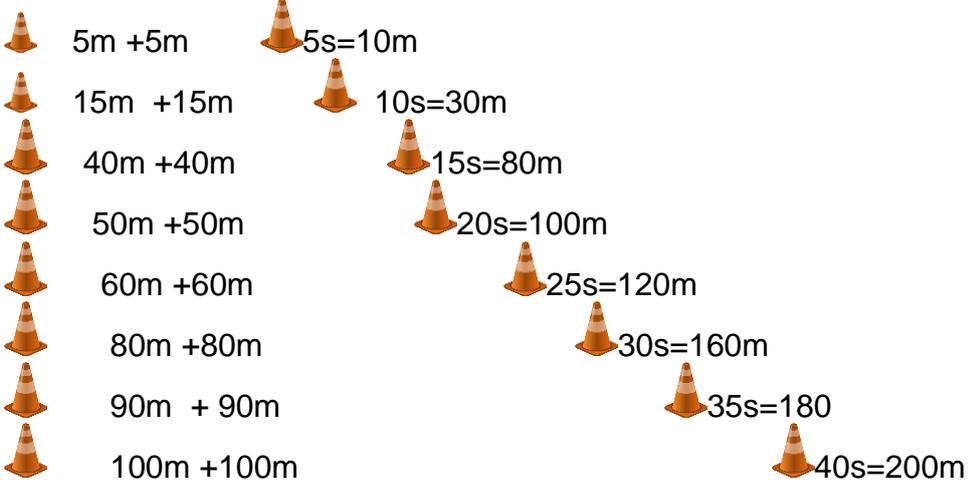


PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS FEVEREIRO DE 2022

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

DATA	ATIVIDADE
01/02 (terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento ativo. Principal: 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. Final: exercícios abdm. variados (200 rep.) e alongamento.
02/02(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 20 min. de trote e alongamentos dinâmicos. Treino: espaço de 50m  50m vai/vem  4 repetições decrescente/crescente: 400m, 350m, 300m, 250m, 200m, 150m, 100m, 50m. 50m, 100m, 150m, 200m, 250m, 300m, 350m, 400m. Final: 10 minutos de trote e exercícios de CORE + FIFA 11+ nível 1.
03/02(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Treino: Corrida (35min.) + treino de agilidade e velocidade. 05 x 40m; 05 x 30m; 7mx7mx7m e Coda (15 rep.) Final: FIFA 11+ e exercícios de Core.
04/02 (sexta-feira)	Aquecimento: Exercícios de mobilidade articular, coordenação, equilíbrio e alongamentos dinâmicos. Duração de 20 minutos. Principal: Yoyo- nível 18.5 (1.920m) / Ariet – nível 15.3 (1170m) Final: exercícios de alongamento, abdm. e FIFA 11+ Descanso para quem estiver escalado no sábado.
07/02 (2ª-feira)	Aquecimento: (10 min. de trote e exercícios dinâmicos). Treino: (30s de corrida forte por 1:30 min. de trote). Total de 35 minutos. Final: exercícios abdm (08 x 20 rep.), alongamento e Core.
08/02 (terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Treino: 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.
09/02 (quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmico e alongamento ativo. Principal: Corrida (20min.) + treino intervalado. 05 x 50m; 05 x 60m; 05 x 80m e 05 x 100m, total de 1450m Final: FIFA 11+ e CORE

<p>10/02 (quinta-feira) Pedra da Cebola</p>	<p>Aquecimento: Exercícios de mobilidade articular, coordenação, equilíbrio e alongamentos dinâmicos. Duração de 15 minutos. Principal: exercício intermitente na pista de atletismo ou outro espaço, respeitando as distâncias e tempos. 75m em 15s x 25m andando em 15s. Realizar 3 séries de 10 repetições, com 2min de recuperação entre as séries. Final: exercícios regenerativos com trote suave e caminhada, concluindo com exercícios de alongamento e CORE.</p>  <p>Ejercicio Intermitente en pista 75m x25m (15" x 15m)</p> <p>1 serie 12 intervalos de 75m (1 vuelta pista) CARGA EJERCICIO: 3 series (12 vueltas pista) Recuperación 2 (minutos) entre series</p>
<p>11/02 (sexta-feira)</p>	<p>Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento ativo. Treino: Fartlek: 40 min – 01 min. de trote e 30s de aceleração. (Mínimo de 20 tiros). Final: FIFA 11+ e Core. Descanso para quem estiver escalado no sábado.</p>
<p>14/02 (2ª-feira)</p>	<p>Aquecimento: 20 min. de exercícios dinâmicos, técnica de corrida com skipping variados e alongamento ativo. Principal: Fartlek: 30 min – 02 min. de trote e 01min. de aceleração moderada. (10 repetições). Final: FIFA 11+ e CORE</p>
<p>15/02 (terça-feira) Praia de Camburi</p>	<p>Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento ativo. Principal: Fartlek: 30 min – 30s. de trote e 15s de aceleração (ritmo do FIFA test). Mínimo de 20 tiros. Final: FIFA 11+ e Core</p>
<p>16/02 (quarta-feira) Parque Pedra da Cebola</p>	<p>Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos. Principal: Corrida de 30min. + treino de agilidade e velocidade Ariet (10 rep), 7mx7mx7m (10 rep.), 10x20m. Final: FIFA 11 + Core.</p>
<p>17/02 (quinta-feira) Parque Pedra da Cebola</p>	<p>Aquecimento: (20 min. de trote e exercícios dinâmicos). Exercícios FIFA 11+. Treino: simulado do FIFA TEST, correr 75m em 15s e andar 25m em 18s, total de 40 rep. de 75m. Final: 10 min de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento.</p>

<p>18/02 (sexta-feira)</p>	<p>Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento ativo. Treino: corrida de 7 km, após, exercícios de velocidade e agilidade, conforme o diagrama: tiro de 30m, 10m lateralidade ida e volta, 10m de costas e Sprint até o início. 60s de descanso, realizar 10 repetições. Final: CORE e FIFA 11+</p> 
<p>21/02 (2ª feira)</p>	<p>Aquecimento: exercícios de coordenação e agilidade + FIFA 11+, nível 1. Principal: 35 min. de corrida + coordenação e técnica de corrida: 10 x 20m; 10 x 30m e 5 x 40m. Final: exercícios de CORE.</p>
<p>22/02 (terça-feira) Praia de Camburi</p>	<p>Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento ativo. Principal: Fartlek: 40 min – 02 min. de trote e 30s de aceleração. Final: FIFA 11+ e Core</p>
<p>23/02 (quarta-feira) Parque da Pedra da Cebola</p>	<p>Aquecimento: exercícios de coordenação e agilidade + FIFA 11+ Principal: treino intervalado de alta intensidade, realizado em 4 séries, os tiros são realizados ida e volta. O tempo gasto para execução, é o mesmo do descanso, entre uma série e outra, descanso de 2min. a 3min., deve ser realizado num campo de futebol, utilizando algumas marcações como base ou em um espaço adequado de 100m.</p>  <p>5m +5m 5s=10m 15m +15m 10s=30m 40m +40m 15s=80m 50m +50m 20s=100m 60m +60m 25s=120m 80m +80m 30s=160m 90m + 90m 35s=180 100m +100m 40s=200m</p> <p>Final: exercícios de CORE e alongamento.</p>



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

24/02 (quinta-feira) Parque da Pedra da Cebola	Aquecimento: (20 min. de trote e exercícios dinâmicos). Exercícios FIFA 11+. Treino: simulado do FIFA TEST, correr 75m em 15s e andar 25m em 18s, total de 30 rep. de 75m. Final: 10 min de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento.
25/02 (sexta-feira)	Aquecimento: (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). Treino: 06 km de corrida em ritmo moderado. Final: Programa FIFA 11+ (nível 2) e exercícios de alongamento. Obs: quem for atuar no sábado deve descansar para o jogo.
28/02 (2ª feira)	Aquecimento: (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). Treino: 08 km de corrida em ritmo moderado. Final: + exercícios de CORE, FIFA 11 e alongamento.

Horário - Os treinos começam às 19h30min

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

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

OBS: Para os árbitros das bases do Interior, torna-se necessário me enviarem via WhatsApp dois treinos semanais obrigatórios, para frequência, devem enviar fotos ou vídeos na **SEXTA-FEIRA** de cada semana.