

























**PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS**

**ABRIL DE 2022**

**Prof. Luiz Carlos Salvadeu  
CREF 1661 G/ES**

<b>DATA</b>	<b>ATIVIDADE</b>
05/04 (terça-feira) Praia de Camburi	<b>Aquecimento:</b> 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento ativo. <b>Principal:</b> Fartlek: 40 min – 1'30s de trote por 1'30s de aceleração. <b>Final:</b> FIFA 11+ e Core2
06/04(quarta-feira) Pedra da Cebola	<b>Aquecimento:</b> exercícios de coordenação e agilidade + FIFA 11+, nível 1. <b>Principal:</b> 30 min. de corrida + coordenação e técnica de corrida: 10 x 20m; 10 x 30m e 10 x 40m. com mudança de direção. <b>Final:</b> exercícios de CORE.
07/04(quinta-feira) Pedra da Cebola	<b>Aquecimento:</b> (20 min. de trote e exercícios dinâmicos). Exercícios FIFA <b>Treino:</b> simulado do FIFA TEST, correr 75m em 15s e andar 25m em 18s, total de 40 rep. de 75m. <b>Final:</b> Final: exercícios de CORE e FIFA 11+ (nível 2)
08/04 (sexta-feira)	<b>Aquecimento:</b> Exercícios de mobilidade, alongamento ativo e trote de 20 min. <b>Principal:</b> corrida contínua de 06 km em ritmo moderado. <b>Final:</b> Core, flexibilidade e prevenção de lesões. Obs: quem for atuar no sábado deve descansar para o jogo.
11/04 (2ª feira)	<b>Aquecimento:</b> (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). <b>Principal:</b> 08 km de corrida em ritmo moderado. <b>Final:</b> exercícios de CORE, FIFA 11 e alongamento.
12/04 (terça-feira) Praia de Camburi	<b>Aquecimento:</b> 10 min. de exercícios dinâmicos. <b>Treino:</b> Corrida (30min.) + treino intervalado na areia. – tiros progressivos de 20m e 30m, três estações com 10 repetições de cada: <b>01-</b> 10 saltitos na corda elástica e tiro de 20m; <b>02-</b> num triângulo de 5m, corridas de frente/costas e lateralidade com tiro de 30m; <b>03-</b> 10m de frente, 10m de costas e 20m de frente para árbitros. Assistentes, corrida lat. p/ esq. 10m, 10m para dir. e 20m corrida de frente. <b>Final:</b> exercícios abdm. variados (300 rep.) e alongamento.
13/04(quarta-feira) Pedra da Cebola	<b>Aquecimento:</b> exercícios de coordenação e agilidade; <b>Principal:</b> Treino Aeróbio lático: 100m em 20s com descanso de 1 min. – 5 rep. 200m em 40s com descanso de 1'30s – 5 rep. 300m em 60s com descanso de 2min.- 5 rep. <b>Final:</b> 10 min. de trote, exercícios de alongamento e FIFA 11

<p>14/04(quinta-feira) Pedra da Cebola</p>	<p><b>Aquecimento:</b> (20 min. de trote e exercícios dinâmicos). <b>Treino:</b> simulado do FIFA TEST, correr 75m em 15s e andar 25m em 22s, total de 40 rep. de 75m. <b>Final:</b> Final: exercícios de CORE e FIFA 11+ (nível 2)</p>
<p>18/04 (2ª-feira)</p>	<p><b>Aquecimento:</b> (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). 08 km de corrida em ritmo moderado + exercícios de CORE, FIFA 11 e alongamento.</p>
<p>19/04 (terça-feira) Praia de Camburi</p>	<p><b>Aquecimento:</b> Exercícios de mobilidade articular, coordenação, equilíbrio e alongamentos dinâmicos. Duração de 15 minutos. + 30 min. de corrida. <b>Principal:</b> exercícios intermitentes na areia (melhora da recuperação), com fases de aceleração e desaceleração. 3 séries de 10 repetições de 30m em 6s com 4min de recuperação ativa entre as séries (observar a técnica de corrida).</p>  <p><b>Final:</b> CORE E FIFA 11+</p>
<p>20/04(quarta-feira) Pedra da Cebola</p>	<p><b>Aquecimento:</b> Movimentação livre, Alongamento Dinâmico, Funcional e Core - 20 min <b>Principal:</b> YOYO adaptado para árbitros, utilizando 07 cones formando triângulos (120m), utilizando o áudio do teste até volta 06, 18-5, 1920m. ARIET para assistentes: repetição 16, 15.5-3, 1275m <b>Final:</b> exercícios de Core e programa FIFA 11+</p>
<p>21/04(quinta-feira)</p>	<p><b>Aquecimento:</b> (20 min. de trote e exercícios dinâmicos). <b>Principal:</b> Treino intervalado, correr 75m em 15s e andar 25m em 22s, total de 40 rep. de 75m. <b>Final:</b> 10 min de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento. FIFA 11 + CORE.</p>
<p>22/04 (sexta-feira)</p>	<p><b>Aquecimento:</b> (20 min.), exercícios de mobilidade. <b>Principal:</b> Corrida moderada regenerativa (6 km a 7 km) <b>Final:</b> FIFA11+ e alongamento.</p>

<p>26/04 (terça-feira)</p>	<p><b>Aquecimento:</b> 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento.  <b>Principal:</b> Corrida (30min.) Fartlek, 20s de tiro, por 1min. de trote + treino intervalado na areia.  05 x 40m; 05 x 30m; 10 x 20m e 10 x 10m, total de 650m  <b>Final:</b> FIFA 11+ e CORE</p>								
<p>27/04(quarta-feira) Pedra da Cebola</p>	<p><b>Aquecimento:</b> exercícios de coordenação e agilidade + FIFA 11+  <b>Principal:</b> treino intervalado de alta intensidade, realizado em 8 séries (220m), os tiros são realizados ida e volta.  O tempo gasto para execução, é o mesmo de recuperação, entre uma série e outra, descanso de 2min., deve ser realizado num campo de futebol ou outro espaço adequado.</p> <p style="text-align: center;">←-----→</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="text-align: center;"> 5m +5m</td> <td style="text-align: center;"> 5s=10m</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"> 15m +15m</td> <td style="text-align: center;"> 10s=30m</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"> 40m +40m</td> <td style="text-align: center;"> 15s=80m</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"> 50m +50m</td> <td style="text-align: center;"> 20s=100m</td> </tr> </table> <p><b>Final:</b> FIFA 11+ e Core</p>	 5m +5m	 5s=10m	 15m +15m	 10s=30m	 40m +40m	 15s=80m	 50m +50m	 20s=100m
 5m +5m	 5s=10m								
 15m +15m	 10s=30m								
 40m +40m	 15s=80m								
 50m +50m	 20s=100m								
<p>28/04(quinta-feira) Pedra da Cebola</p>	<p><b>Aquecimento:</b> exercícios de coordenação e agilidade + FIFA 11+, 10 minutos de trote.  <b>Principal:</b> Treino intervalado, correr 75m em 15s e andar 25m em 24s, 22s,20s,18s e 15s, divididos em 8 tiros cada, total de 40 rep. de 75m.  <b>Final:</b> 10 min de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento. FIFA 11 + CORE.  Obs: áudio dividido nos cinco tempos.</p>								
<p>29/04 (sexta-feira)</p>	<p><b>Aquecimento:</b> (10 min.) exercícios dinâmicos e alongamento.  <b>Principal:</b> Corrida de 30 min. a 70% Fc Max + 10 x 100m (vai e vem em 50m) entre 18s e 22s – recuperação de 30".  <b>Final:</b> FIFA 11+ e CORE</p>								

**Horário** - Os treinos começam às 19h30min

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

Contato - [salvadeu@yahoo.com](mailto: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.