PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS

MAIO DE 2022

Prof. Luiz Carlos Salvadeu
CREF 1661 G/ES

DATA	ATIVIDADE
03/05 (terça-feira) Praia de Camburi	**Aquecimento:** 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. **Principal:** Corrida de 40 min. com variação de velocidade, 1min. de trote, 1 min. abrindo a passada e 1 min. andando. **Final:** FIFA 11+ e CORE
04/05 (quarta-feira) Parque Pedra da Cebola	**Aquecimento:** exercícios de coordenação e agilidade + FIFA 11+, nível 1. **Principal:** 30 min. de corrida + coordenação e técnica de corrida: 10 x 20m; 10 x 30m e 10 x 40m. com mudança de direção. **Final:** exercícios de CORE.
05/05 (quinta-feira)	**Aquecimento:** exercícios de coordenação e agilidade; **Principal:** Treino Aeróbio lático: 100m em 20s com descanso de 1 min. – 4 rep. 200m em 40s com descanso de 1'30s - 4 rep. 300m em 60s com descanso de 2min.- 4 rep. **Final:** 10 min. de trote, exercícios de alongamento e FIFA 11
06/05 (sexta-feira)	**Aquecimento:** (10 min.) exercícios dinâmicos e alongamento. **Treino:** Corrida de 30 min. a 70% Fc Max + 10 x 100m (vai e vem em 50m) entre 18s e 22s – recuperação de 30". **Final:** exercícios abdm. e alongamento.
09/05 (2ª-feira)	**Aquecimento:** (20 min. de trote e exercícios dinâmicos). **Treino:** Corrida de 6 km com velocidade de 5 min. por km. **Final:** 10 min de trote e caminhada, mais 10 min. de CORE e alongamento.
10/05 (terça-feira) Praia de Camburi	**Aquecimento**: 10 min. de exercícios dinâmicos. **Principal:** 20 min. de corrida na areia + exercícios de resistência de velocidade na areia: 30 x 40m (vai e vem em 20m), 10s de recuperação entre os tiros. **Final:** Core, flexibilidade e prevenção de lesões.
11/05 (quarta-feira) Parque da Pedra da Cebola	**Aquecimento:** Exercícios de mobilidade, alongamento ativo e trote de 10 min. **Principal:** intervalado vai e vem: 6 x 200m em 40''; 5 x 100m em 20"; 5 x 80m em 16"; 5 x 60m em 14" e 5 x 40m em 10". (o tempo de descanso é o mesmo que o tempo de esforço) **Final:** Core, flexibilidade e prevenção de lesões.
12/05(quinta-feira) Parque da Pedra da Cebola	**Aquecimento:** (20 min. de trote e exercícios dinâmicos). Exercícios FIFA **Treino:** simulado do FIFA TEST, correr 75m em 15s e andar 25m em 18s, total de 40 rep. de 75m. **Final:** Final: exercícios de CORE e FIFA 11+ (nível 2)
13/05 (sexta-feira)	**Aquecimento:** (20 min.), exercícios de mobilidade. **Principal:** Corrida moderada regenerativa (6 km a 7 km). **Final:** FIFA11+ e alongamento.

17/05 (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.
18/05 (quarta-feira) Parque da Pedra da Cebola	**Aquecimento:** 10 min. de exercícios dinâmico + 30 min. de corrida. **Principal:** <------→ 5m <--------→ 10m <----------→ 15m < ----------→ 20m <----------→ 25m Tiros de 5m a 25m (ida e volta) = 150m Realizar de 08 a 10 repetições, tempo de 35s em cada passagem. **Final:** Final: exercícios de CORE.
19/05 (quinta-feira) Parque da Pedra da Cebola	**Aquecimento:** (20 min. de trote e exercícios dinâmicos). Exercícios FIFA **Treino:** simulado do FIFA TEST, correr 75m em 15s e andar 25m em 18s, total de 40 rep. de 75m. **Final:** Final: exercícios de CORE e FIFA 11+ (nível 2)
20/05 (sexta-feira)	**Aquecimento:** FIFA 11+ **Treino:** Fartlek, 30 min., 2 min. de trote e 1 min. de aceleração. **Final:** Core, flexibilidade e prevenção de lesões. Descanso para quem estiver escalado no sábado.
23/05 (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.
24/05 (terça-feira) Praia de Camburi	**Aquecimento:** 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento ativo. **Principal:** Fartlek: 40 min – 1'30s de trote por 1'30s de aceleração. **Final:** FIFA 11+ e Core2
25/05 (quarta-feira) Parque da Pedra da Cebola	**Aquecimento**: exercícios de coordenação e agilidade + FIFA 11+ **Principal:** 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. ←---------→ 5m +5m 5s=10m 15m +15m 10s=30m 40m +40m 15s=80m 50m +50m 20s=100m **Final:** FIFA 11+ e Core

26/05 (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.
27/05 (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.
30/05 (2ª-feira)	**Aquecimento**: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento ativo. **Treino:** Fartlek: 30 min – 45" de trote e 30s de aceleração. **Final:** FIFA 11+ e Core.

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.