

PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS

ABRIL DE 2013

Prof. Luiz Carlos Salvadeu

DATA	ATIVIDADE
02/04(terça-feira) P. de Camburi	Aquecimento: 15 min. de exercícios de mobilidade e alongamento + corrida de 35 min. no calçadão + circuito físico na areia com 05 estações, realizado em 10 passagens + alongamento final.
03/04(quarta-feira) UFES	Aquecimento (15 min.), exercícios localizados. Corrida a 80% Fc. Max (6 km = 15 voltas na pista) + 10 x 40m skipping (elev. dos joelhos), 10 x 40m (corrida lat. Direita/esquerda p/ assistente e corrida de costas p/ árbitros), 15 x 40m (03 séries de 05 tiros com descanso de 02 min. em cada série (Veloc.Max) + 10 min de trote e alongamento.
04/04(quinta-feira) UFES	Aquecimento (20 min.), exercícios de mobilidade e alongamento + treino intervalado na pista de atletismo, correr 75m em 15s e andar 25m em 15s, num total de 10voltas na pista (40 rep. de 75m). Vt a calma: 10 min. de caminhada e alongamento.
09/04(terça-feira) P. de Camburi	Aquecimento: Exercícios de mobilidade (15min.) + Corrida (30 min.) + treino intervalado (10x80m) (10x60m) (10x40m) tiros intervalado vai e vem na areia (total de 1800m) e alongamento dirigido.
10/04(quarta-feira) UFES	Aquecimento: 15 min. com exercícios de mobilidade e alongamento. 15 voltas na pista de atletismo (06 km) a 80% FC Máx. A cada volta, 01 tiro de 100m a 90% Fcmax. Total de 15 x 100m. Vt a calma: 05 min. de caminhada + alongamento.
11/04(quinta-feira) UFES	Aquecimento: exercícios localizados + Corrida intervalada (01 min. de corrida forte, intercalar com 01 min. de trote) = total de 70 min. após o intervalado, caminhar 20 min. + exercícios Abdm.(300rep.) + alongamento.
16/04(terça-feira) P. de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (30min.) + treino intervalado na areia – tiros progressivos de 10m; 20m; 30m; 40m e 50m com 08 repetições de cada + exercícios abdm. variados (300 rep.) e alongamento.
17/04(quarta-feira) UFES	Aquecimento (Exercícios dinâmicos e de alongamento-20min.): Corrida: 15 voltas na pista de atletismo (6km) + exercícios abdm. variados (6 series de 40 rep.) e alongamento.
18/04(quinta-feira) UFES	Aquecimento (15 min. exercícios dinâmicos). Corrida intervalada na pista (20 x 35seg. de corrida a 80% FC Máx. por 01 min. de trote. – Vt a calma: 5 min de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento.
23/04(terça-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. – Corrida (30 min.) + 20 x 100m na ladeira, divididos em 4 séries de 05 tiros, com intervalo de 02 min. em cada série + exercícios abdominais (05 x 35 rep.) e alongamento.

DATA	ATIVIDADE
24/04(quarta-feira) UFES	Aquecimento: 20 min. de trote, exercícios dinâmicos e alongamento. Treino intervalado: 05 x 200m em 35s + 05 x 100m em 15s + 05 x 80m em 12s + 05 x 60m em 10s. Volta a calma: 10 min. de trote e alongamento.
25/04(quinta-feira) UFES	Aquecimento: 15 min. de trote, exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida de 40 min em ritmo moderado + exercícios abdm. (5 x 40 rep.) + 5x10 flexões de braços e 5x10 meia flex. de pernas e alongamento.
30/04(terça-feira) P. de Camburi	Aquecimento: exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida de 30 min. no calçadão + circuito físico na areia com 06 estações, realizado em 10 passagens. Vt a calma: 05 min. de trote e alongamento

Horário- Os treinos começam às 19h30min

Locais de apresentação: **UFES**: Centro de Educação Física (Pista de Atletismo).

Praia de Camburi – 4º estacionamento (próximo ao posto de gasolina, entrada da av. Adalberto Simão Nader)

Parque Pedra da Cebola: Estacionamento

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

Contato- salvadeu@yahoo.com – Cel. 27 – 8182-7699