

PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS

SETEMBRO DE 2013

Prof. Luiz Carlos Salvadeu

DATA	ATIVIDADES
03/09(terça-feira) UFES	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e exercícios de mobilidade. 20 voltas na pista de atletismo (08km) a 80% da FC Max.: volta a calma: 05 min. de caminhada + exercícios abdominais e alongamento.
04/09(quarta-feira) UFES	Aquecimento (15 min.), exercícios localizados + treino intervalado: (20 x 150m), dividido em: -10 x 150m em 35s com descanso de 40s e 10 x 150m em 30s com descanso de 30s. Volta a calma: 10 min. de caminhada e exercícios de alongamento.
05/09(quinta-feira) UFES	Aquecimento: 10 min. de trote + 10 min. de exercícios localizados: - corrida de 30 min. + treino intervalado: 10 x 40m ; 10 x 30min.; 10 x 20m e 20 x 10m – Total de 1100m. Volta a calma: 10 min. de caminhada e exercícios abdominais e alongamento.
10/09(terça-feira) UFES	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos - M. Intens. – 20min. de corrida + circuito físico com 05 estações, realizado em 10 passagens. 01- 45 abdm. remador + tiro de 40m. 02- 20 saltitos na corda elástica + tiro de 30m. 03- corrida em zig-zag nos cones (10) + tiro de 20m. 04- Corrida de frente/costas nos cones (10)+ tiro de 40m. 05- Corrida de 40m, realizada com 10m de corrida frontal, intercalado com 10m de corrida de costas. Obs: Assistentes, realizar o movimento com corrida lateral. Alongamento final.
11/09(quarta-feira) UFES	Aquecimento (20 min. de trote e exercícios dinâmicos + alongamento. Treino intervalado (vai-vem): (05 x 200 m em 40s com interv. de 40 s – 3 min de descanso) (05 x 100m – 20 s – interv. de 20 s – 2'30" descanso) (05 x 80m – 16 s – interv. de 15 s – 2' descanso) (05 x 60m – 14 s – interv. de 14 s – 2' descanso) (05 x 40m – 10 s – interv. de 10 s – 1'30" descanso) (05 x 30m – 8 s – interv. de 8 s – 1' descanso) (10 x 20m – 6 s – interv. de 10 s – descanso) (10 x 10 m – intens. Max – interv. de 10 s) – volta à calma – 10 min. de caminhada + exercícios de alongamento.
12/09(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 20s, num total de 08voltas na pista (32 rep. de 75m para A.Assistentes). – Para árbitros: realizar 08 voltas na pista executando tiros de 30s x 30s de caminhada. Vt a calma: 10 min. de trote e caminhada + exercícios de alongamento.

17/09(terça-feira) UFES	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e exercícios de mobilidade. 25 voltas na pista de atletismo (10km) a 80% da FC Max.: volta a calma: 05 min. de caminhada + exercícios abdominais e alongamento.
18/09(quarta-feira) UFES	Aquecimento: 20 min. de trote com exercícios dinâmicos e de mobilidade: 10 voltas na pista de atletismo (4 km) a 80% FC Máx. A cada volta, 02 tiros de 100m a 90% Fcmax. Total de 20 tiros x 100m. Vt a calma: 05 min. de caminhada + exercícios de fortalecimento e alongamento.
19/09(quinta-feira) UFES	Aquecimento: 20 min. de exercícios dinâmicos + treino intervalado – 15 x 200m em 40s com descanso de 40s. Volta a calma – 10 min. de caminhada e alongamento final.
24/09(terça-feira) UFES	Aquecimento: 15 min. de trote + exercícios dinâmicos. Corrida na pista de atletismo=20 voltas (08 km) – média de 1min.30s por volta + exercícios de fortalecimento muscular e exercícios abdominais.
25/09(quarta-feira) UFES	Aquecimento: Exercícios de mobilidade (10min.) + Corrida (30 min.) + treino intervalado (10x80m) (10x60m) (10x40m) tiros intervalado vai e vem (total de 1800m) + exercícios abdominais e alongamento dirigido.
26/09(quinta-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.

- Contato- salvadeu@yahoo.com – Cel. 27 – 8182-7699 (Claro) – 97873979 (Vivo)

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.