

PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS

NOVEMBRO DE 2013

Prof. Luiz Carlos Salvadeu

DATA	ATIVIDADES
05/11(terça-feira) UFES	Aquecimento: 20 min. de trote + exercícios de mobilidade e alongamento. Alta Intens. – 06 x 400m em 1min.30s, com 2min30s de recuperação, após a primeira bateria, 04 min. de descanso. Repetir a primeira bateria com os mesmos tempos. Total=4800m. Fortalecimento: 05 x 40 abdominais e 05 x 10 flexões de brs. Vt. À calma: 5 min. de trote e caminhada, mais 10 min. de exercícios de alongamento.
06/11(quarta-feira) UFES	Aquecimento (15 min.), exercícios localizados + treino intervalado: (20 x 150m), dividido em: -10 x 150m em 32s com descanso de 40s e 10 x 150m em 28s com descanso de 30s. Volta a calma: 10 min. de caminhada e exercícios de alongamento.
07/11(quinta-feira) UFES	Aquecimento: 20 min. de exercícios de mobilidade e alongamento + 30 min. de corrida a 70% F.C. Máx. Alt. Intens. – 5 x 200m em 40s, com trote de 200m em 1min.30s – 03 min. de recuperação, após, 5 x 100m em 20s com trote de 100m em 50s. Fortalecimento: 5 x 40 abdominais, 5 x 15 flexões de pernas e 5 x 10 flex. de brs. Vt. À calma: 10 min. de trote e alongamento.
08/11(sexta-feira) UFES	Aquecimento (15 min.), exercícios de mobilidade e alongamento. Bx. Intens. – 45 min. de corrida em ritmo moderado. Fortalecimento: 5 x 30 abdominais, separados por 5 x 10 flexões + exercícios de fortalecimento e prevenção de lesões. Finalizar com alongamento.
09/11(sábado) UFES – 08 horas	Pré-teste: 06 x 40m e 20 x 150m (dentro dos tempos pré estabelecido para Árbitros e Árbitros Assistentes).
10/11(domingo)	Descanso
11/11(2ª feira) UFES	Aquecimento: 20 min. de trote com exercícios dinâmicos e de mobilidade: 20 voltas na pista de atletismo (08 km) a 80% FC Máx. Vt a calma: 05 min. de caminhada + exercícios de fortalecimento muscular e alongamento.
12/11(terça-feira) UFES	Aquecimento: 20 min. de exercícios dinâmicos - M. Intens. – 30 min. de corrida + circuito físico com 05 estações, realizado em 10 passagens. 01- 30 abdm. remador + tiro de 40m. 02- 10 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.

13/11(quarta-feira) UFES	Aquecimento (20 min. de trote e exercícios dinâmicos + alongamento. Treino intervalado (vai-vem): (7 x 200 m em 40s com interv. de 40 s – 3 min de descanso) (7 x 100m – 20 s – interv. de 20 s – 2'30" descanso) (7 x 80m – 16 s – interv. de 15 s – 2' descanso) (7 x 60m – 14 s – interv. de 14 s – 2' descanso) (7 x 40m – 10 s – interv. de 10 s – 1'30" descanso) (7 x 30m – 8 s – interv. de 8 s – 1' descanso) (7 x 20m – 6 s – interv. de 10 s – descanso) (10 x 10 m – intens. Max – interv. de 10 s). Alongamento
14/11(quinta-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.
15/11(sexta-feira) UFES	Aquecimento (15 min.), exercícios localizados. Corrida a 80% Fc. Max (6 km = 15 voltas na pista) + 10 x 40m skiping (elev. dos joelhos), 10 x 30m (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.
16/11(sábado) UFES	Aquecimento: 20 min. de exercícios de mobilidade e alongamento. – Corrida (45 min.) + exercícios abdominais e de alongamento.
17/11(domingo)	Descanso
18/11(2ª-feira) UFES	Aquecimento: 20 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Correr 20 voltas na pista de atletismo a 80% FcMáx.(08 km). Fortalecimento: 10 x 30 abdm., separados por 10 x 10 flexões e uma bateria de exercícios de alongamento e prevenção de lesões.
19/11(terça-feira) UFES	Aquecimento : 20 min. de trote + 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 150m em 30s x 40s de caminhada. Vt a calma: 10 min. de trote e caminhada + exercícios de alongamento.
20/11(quarta-feira) UFES	Aquecimento: 20 min. de exercícios dinâmicos - M. Intens. – 20 min. de corrida + circuito físico com 05 estações, realizado em 10 passagens. 01- 30 abdm. remador + tiro de 40m. 02- 10 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.

21/11(quinta-feira) UFES	Aquecimento: 20 min. de trote, exercícios dinâmicos e alongamento. Treino intervalado (vai e vem): 06 x 200m em 40s + 06 x 100m em 18s + 06 x 80m em 12s + 06 x 60m em 10s. Volta a calma: 10 min. de trote e alongamento.
22/11(sexta-feira) UFES	Aquecimento: 05 min. de trote, exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida: 15 voltas na pista de atletismo (06km) + exercícios abdominais (05 x 40 rep.) + alongamento final.
23/11(sábado) UFES	Aquecimento: 10 min. de trote, exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida de longa distância = 10 km + alongamento final.
24/11 (domingo)	Descanso
25/11(2ª- feira) UFES	Aquecimento: exercícios localizados + Corrida intervalada (30 seg. de corrida forte, intercalar com 1min. 30s de trote) = total de 50 min. após o intervalado, caminhar 10 min. + exercícios Abdm.(06 x 50 rep.) + alongamento.
26/11(terça-feira) UFES	Aquecimento (20 min. de trote e exercícios localizados + treino intervalado: (16 x 150m), dividido em: 08 x 150m em 35s com descanso de 40s e 08 x 150m em 30s com descanso de 30s. Volta a calma: 10 min. de caminhada e exercícios de alongamento.
27/11 (quarta-feira)	Aquecimento (15 min.), exercícios localizados. Corrida a 80% Fc. Max (6 km = 15 voltas na pista) + 10 x 40m skiping (elev. dos joelhos), 10 x 30m (corrida lat. Direita/esquerda p/ assistente e corrida de costas p/ árbitros), 08 x 40m (Veloc.Max) + 10 min de trote e alongamento.
28/11 (quinta-feira) UFES	Aquecimento: 05 min. de trote, exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida: 15 voltas na pista de atletismo (06km) + exercícios abdominais (05 x 40 rep.) + alongamento final.
29/11 (sexta-feira)	Descanso
30/11 (sábado)	Avaliação física para o quadro básico de arbitragem da FES (06 tiros de 40m + 18 tiros de 150m nos respectivos tempos para A e AA) e início das férias na preparação física.

- Contato- salvadeu@yahoo.com – Cel. 27 – 8182-7699 - 97873979

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.