

# PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS

## JULHO DE 2014

Prof. Luiz Carlos Salvadeu

| DATA                                   | ATIVIDADE   |
|--|---|
| 01/07(terça-feira)<br>P. de Camburi    | Corrida ( 08 km em ritmo moderado) + exercícios abdm. (5 séries de 40 rep. e exercícios de alongamento)   |
| 02/07(quarta-feira)<br>P. de Camburi   | Aquecimento: exercícios localizados e exercícios de alongamento (10 min.) – Corrida de 40 min. no calçadão e exercícios de resistência de velocidade na areia: 1º- tiro de 10 metros – 2º- tiro de 20 metros – 3º- tiro de 30 metros.<br>Obs: uma série de 06 repetições com recuperação de 01minuto entre as repetições + exercícios de alongamento.   |
| 03/07(quinta-feira)<br>Pedra da Cebola | Aquecimento: exercícios de mobilidade – 10 min.<br>Corrida de 45 min. + exercícios abdm variados (300 rep.) e exercícios de alongamento.  |
| 08/07(terça-feira)<br>P. de Camburi    | Aquecimento: 20 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (20min.) + treino intervalado na areia. 10 x 40m; 10 x 30m; 10 x 20m e 10 x 10m, total de 1000m.<br>Vt a calma: 05 min. de trote e alongamento.   |
| 09/07(quarta-feira)<br>P. de Camburi   | Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade).<br>Corrida de 08 km a 70% da fcmáx. + exercícios abdominais e alongamento.   |
| 10/07(quinta-feira)<br>Pedra da Cebola | Aquecimento (20 min de trote + alongamento e exercícios dinâmicos. Treino intervalado – 15 x 150m (30s) com 40s de caminhada (50m) + exercícios de alongamento.   |
| 15/07(terça-feira)<br>P. de Camburi    | Aquecimento: exercícios de mobilidade: 10 min. – corrida de 30 min. no calçadão + circuito físico na areia com 05 estações, realizado em 04 passagens.<br>1- 30 abdm. Remador + tiro de 20 metros<br>2- 15 saltitos na corda elástica + tiro de 20 metros<br>3- Corrida sinuosa nos cones (08) + tiro de 30m.<br>4- Saltos sobre barreiras (06) com pernas unidas e flex. + tiro de 30 metros.<br>5- Corrida de 40 metros, realizada com 10 m de corrida frontal, intercalada com 10 m de corrida de costas.<br>Obs: A. Assistentes, realizar o movimento com corrida lateral. Volta à calma com exerc. de alongamento. |
| 16/07(quarta-feira)<br>P. de Camburi   | Aquecimento: 20 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (20min.) + treino intervalado na areia. 12 x 100m, (vai e vem em 50m). Vt a calma: 05 min. de trote e alongamento.  |
| 17/07(quinta-feira)<br>Pedra da Cebola | Aquecimento: movimentação livre com 10 min. de trote, alongamentos e exercícios dinâmicos.<br>Principal: 25 min. de corrida + tiros de 150m em 30" por 30" de recuperação; 200m em 40" por 40" de recuperação e 300m em 60" por 60" de recuperação. Realizar 05 repetições de cada um.<br>Final: 10 min. de trote e caminhada e exercícios de alongamento.  |

| DATA                                   | ATIVIDADE  |
|--|--|
| 22/07(terça-feira)<br>P. de Camburi    | Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos. Corrida de 30 min. no calçadão + exercícios de resistência de velocidade na areia: série 1:( 5 x 20m ); série 2: (5 x 40m); série 3: (4 x 60m); série 4: (2 x 80m) + exercícios abdm. variados (300 rep.) e alongamento final.   |
| 23/07(quarta-feira)<br>P. de Camburi   | Aquecimento (10 min.) exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida de 20 min. a 70% Fc Max + 10 x 100m (vai e vem em 50m) entre 22s e 25s, com 100m de caminhada em 60s + exercícios de alongamento.  |
| 24/07(quinta-feira)<br>Pedra da Cebola | Aquecimento: 15 min. de exercícios de mobilidade e alongamento. – Corrida (30 min.) + 12 tiros de 100m na ladeira( 20” de estímulos x 40” de recuperação) e exercícios de fortalecimento e alongamento.  |
| 29/07(terça-feira)<br>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 05 repetições de cada + exercícios abdm. variados (300 rep.) e alongamento.  |
| 30/07(quarta-feira)<br>Pedra da Cebola | Aquecimento: 20 min. de exercícios de mobilidade e alongamento. – Corrida (30 min.) + 12 tiros de 100m na ladeira e exercícios de alongamento.   |
| 31/07(quinta-feira)<br>Pedra da Cebola | Aquecimento: 05 min. de trote + 15 min. de exercícios dinâmicos.<br>Principal: corrida de 30 min. + estímulos de força com piques progressivos de 10m; 20m; 30m e 40m (3 séries). Intervalo de 04 minutos. + 05 x 800m em 3’20” com descanso de 03 min. entre os estímulos.<br>Final: 05 min. de trote + 05 min. de caminhada e alongamento final. |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

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 (Claro) / 99787-3979 (Vivo)