

PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS

NOVEMBRO DE 2014

Prof. Luiz Carlos Salvadeu

DATA	ATIVIDADE
03/11(2ª Feira)	Corrida (10 km em ritmo moderado) + exercícios abdm. 5 x 40 rep. e exercícios do programa FIFA 11.
04/11(terça-feira) 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. 1- 20 abdm. Remador + tiro de 30 metros 2- 10 saltitos na corda elástica + tiro de 40 metros 3- Corrida sinuosa nos cones (08) + tiro de 30m. 4- Saltos sobre barreiras (06) com pernas unidas e flex. + tiro de 30 metros. 5- Corrida de 50 metros, realizada com 15 m de corrida frontal, intercalada com 15 m de corrida de costas e 20m em vel. Max. Obs: A. Assistentes, realizar o movimento com corrida lateral. Volta à calma com exerc. de alongamento.
05/11(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: movimentação livre com 20 minutos de trote, alongamento e exercícios dinâmicos. “Principal: 05 x 150m em 30” X 30” de recuperação 05 x 200m em 40” x 40” de recuperação 05 x 300m em 60” x 60” de recuperação Obs: descanso de 04 min. entre as séries. Final: 10 min. de caminhada + exercícios de alongamento.
06/11(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: exercícios dinâmicos (20 min.) + 20 min. de trote. Principal: Sprints repetidos com tiros de 05” (vel. Máx.) com trote de 25”, tempo de 08 a 12 min. de trabalho. Final: 10 min. de trote e caminhada + exercícios abdominais, força, pliometria e equilíbrio “Programa FIFA 11” e alongamento.
07/11(sexta-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). Corrida de 08 km a 70% da fcmáx. + exercícios abdominais e alongamento.
10/11(2ª feira)	Aquecimento (20 min.), exercícios de mobilidade. Corrida de longa dist. (10 km a 12 km) + exercícios abdm.(300 rep.) e de fortalecimento (programa FIFA 11) + alongamento.
11/11(terça-feira) P. de Camburi	Aquecimento: 20 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (20min.) + treino intervalado na areia. 15 x 100m, (vai e vem em 50m). Três séries de cinco repetições com descanso de 03 min. entre as séries. Vt a calma: 05 min. de trote e alongamento.
12/11(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento (20 min. de trote e exercícios dinâmicos + alongamento. Treino intervalado (vai-vem): (4 x 200 m em 40s com interv. de 40 s – 3 min de descanso) (4 x 100m – 20 s – interv. de 20 s – 2’30” descanso) (4 x 80m – 16 s – interv. de 15 s – 2’ descanso) (4 x 60m – 14 s – interv. de 14 s – 2’ descanso)

	(5 x 40m – 10 s – interv. de 10 s – 1'30" descanso) (5 x 30m – 8 s – interv. de 8 s – 1' descanso) (5 x 20m – 6 s – interv. de 10 s – descanso) (5 x 10 m – intens. Max – interv. de 10 s)
13/11(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: movimentação livre com 10 min. de trote, alongamentos e exercícios dinâmicos. 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. Final: 10 min. de trote e caminhada e exercícios de alongamento.

DATA	ATIVIDADE
14/11(sexta-feira)	Aquecimento (10 min), exercícios localizados. Corrida de 35 min em ritmo moderado + exercícios abdm (5 x 40 rep.) e alongamento.
17/11(2ª feira)	Aquecimento: 15 min. de trote, exercícios dinâmicos e 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.
18/11(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 05 repetições de cada + exercícios abdm. variados (300 rep.) e alongamento.
19/11(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 15 min. de exercícios de mobilidade e alongamento. – Corrida (20 min.) + 15 tiros de 100m na ladeira (20" de estímulos x 40" de recuperação) e exercícios de fortalecimento e alongamento.
20/11(quinta-feira) 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.
21/11(sexta-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). 07 km de corrida em ritmo moderado + exercícios abdominais e alongamento.
24/11(2ª feira)	Aquecimento (10 min. de trote e exercícios dinâmicos). Corrida intervalada (1 min. de corrida forte por 1 min. de trote – total de 60 min. + exercícios abdm (06 x 30 rep.) e pliometria e força – programa FIFA 11.
25/11 (terça-feira) 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. 6- 30 abdm. Remador + tiro de 20 metros 7- 15 saltitos na corda elástica + tiro de 20 metros 8- Corrida sinuosa nos cones (08) + tiro de 30m. 9- Saltos sobre barreiras (06) com pernas unidas e flex. + tiro de 30 metros. 10-Corrida de 40 metros, realizada com 10 m de corrida

	frontal, intercalada com 10 m de corrida de costas. Obs: A. Assistentes, realizar o movimento com corrida lateral. Volta à calma com exerc. de alongamento.
26/11 (quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: exercícios localizados e exercícios de alongamento (10 min.) – Corrida de 20 min. e exercícios de resistência de velocidade: 1º- tiro de 10 metros – 2º- tiro de 20 metros – 3º- tiro de 30 metros. Obs: duas séries de 05 repetições com recuperação de 02 minutos entre as séries + exercícios de alongamento.
27/11 (quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento (10 min), exercícios localizados. Corrida de 30 min em ritmo moderado + exercícios abdm (6 x 40 rep.) e Programa FIFA 11.
28/11 (sexta-feira) Pedra da Cebola	Treinamento com instrutores técnicos da FES no campo de futebol do parque da Pedra da Cebola.

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 (Claro) / 99787-3979 (Vivo)