

PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS

OUTUBRO DE 2015

Prof. Luiz Carlos Salvadeu

DATA - LOCAL	ATIVIDADE
05/10 (2ª feira)	Aquecimento: exercícios dinâmicos – 15min. + Corrida (10 km em ritmo moderado) + exercícios abdm. (5 séries de 40 rep. e exercícios de alongamento)
06/10(terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (30min.) + treino intervalado na areia. 10 x 100m, (vai e vem em 50m). Duas séries de cinco repetições com descanso de 03 min. entre as séries. Vt a calma: 05 min. de trote e alongamento.
07/10(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: Exercícios de mobilidade e trote – 20min. Principal: treino intervalado – correr 75m em 15s e andar 25m em 20s, num total de 32 rep. de 75 m. – volta à calma: 10 min. de trote e caminhada + exercícios de alongamento.
08/10(quinta-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.
09/10(sexta-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). Corrida de 08 km a 70% da fcmáx. + exercícios abdominais e alongamento.
13/10(terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: exercícios de mobilidade: 10 min. – corrida de 20 min. no calçadão + circuito físico na areia com 05 estações, realizado em 04 passagens. 1- 30 abdm. Remador + tiro de 20 metros 2- 15 saltitos na corda elástica + tiro de 20 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 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.
14/10(quarta-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 06 repetições de cada um. Final: 10 min. de trote e caminhada e exercícios de alongamento.
15/10(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento (20 min de trote + alongamento e exercícios dinâmicos. Treino intervalado – 15 x 150m (30s) com 30s de caminhada (50m) + exercícios de alongamento.

16/10(sexta-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). 08 km de corrida em ritmo moderado + exercícios de força e pliometria, programa FIFA 11+ abdominais e alongamento.
19/10 (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.
20/10 (terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento (10 min.) exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida de 20 min. na areia a 70% Fc Max + 12 x 100m (vai e vem em 50m) entre 22s e 25s + exercícios abdm. e alongamento.
21/10(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 05 min. de trote + 15 min. de exercícios dinâmicos. Principal: corrida de 30 min. + estímulos de força com piques progressivos de 10m; 20m; 30m e 40m (05 séries). Intervalo de 02 minutos entre as séries. Final: 05 min. de trote + 05 min. de caminhada e alongamento final.
22/10 (quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: exercícios de mobilidade e alongamento (20min.) treino intervalado FIFA: (vai-vem) – 04 x 200m, 40s com interv.de 40s – 03 min. de descanso (04 x 100m – 20s – interv. de 20s – 2'30" descanso) (04 x 80m – 16s – interv. de 15s – 02 min. descanso) (04 x 60m – 14s -- interv. de 14s – 02 min. descanso) (04 x 40m – 10s – interv. de 10s – 1'30" descanso) (04 x 30m – 08s – interv. de 08s – 01 min. descanso) Volta à calma: 10 min. de trote e alongamento.
23/10 (sexta-feira)	Aquecimento (10 min), exercícios localizados. Corrida de 30 min em ritmo moderado + exercícios abdm (6 x 40 rep.) e Programa FIFA 11.
26/10 (2ª feira)	Aquecimento: 05 min. de trote + 15 min. de exercícios dinâmicos. Principal: corrida de 30 min. + estímulos de força com piques progressivos de 10m; 20m; 30m e 40m (05 séries). Intervalo de 02 minutos entre as séries. Final: 05 min. de trote + 05 min. de caminhada e alongamento final.
27/10 (terça-feira) Praia 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.
28/10 (quarta-feira)	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.

29/10 (quinta-feira)	Aquecimento (20 min de trote + alongamento e exercícios dinâmicos. Treino intervalado – 16 x 150m (30s) com 40s de caminhada (50m) + exercícios de alongamento.
30/10(sexta-feira)	Aquecimento: 20 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (20min.) + treino intervalado. 05 x 40m; 05 x 30m; 10 x 20m e 10 x 10m, total de 650 m. Vt a calma: 05 min. de trote e alongamento.

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)