

# PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS

## JULHO DE 2016

Prof. Luiz Carlos Salvadeu

| DATA                                   | ATIVIDADE   |
|--|---|
| 04/07(2 <sup>a</sup> -feira)           | Corrida ( 08 km em ritmo moderado) + exercícios abdm. (5 séries de 40 rep. e exercícios de alongamento)   |
| 05/07(terça-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.   |
| 06/07(quarta-feira)<br>Pedra da Cebola | Aquecimento (20 min. de trote e exercícios dinâmicos).<br>Treino intervalado, correr 75m em 15s e andar 25m em 20s, total de 20 rep. de 75m. 10 min de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento.  |
| 07/07(quinta-feira)<br>Pedra da Cebola | Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos. Corrida de 30 min.+ exercícios de resistência de velocidade: 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.  |
| 08/07(sexta-feira)                     | Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade).<br>Corrida de 08 km a 70% da fcmáx. + exercícios abdominais e alongamento.   |
| 11/07(2 <sup>a</sup> -feira)           | Aquecimento (20 min de trote + alongamento e exercícios dinâmicos. Treino intervalado – 15 x 150m (30s) com 40s de caminhada (50m) + exercícios de alongamento.   |
| 12/07(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 05 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 nas estacas (06) + 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. |
| 13/07(quarta-feira)<br>Pedra da Cebola | Aquecimento (20 min. de trote e exercícios dinâmicos).<br>Treino intervalado, correr 75m em 15s e andar 25m em 20s, total de 25 rep. de 75m. 10 min de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento.  |
| 14/07(quinta-feira)<br>Pedra da Cebola | Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (30min.) + 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.   |

| <b>DATA</b>                            | <b>ATIVIDADE</b>  |
|--|---|
| 15/07(sexta-feira)                     | Corrida (08 km em ritmo moderado) + exercícios abdm. (5 séries de 30 rep. + 05 x 10 rep. Flex. de braços + 03 x 20 meia flex. de pernas e exercícios de fortalecimento e alongamento)   |
| 19/07(terça-feira)<br>Praia de Camburi | Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos. Corrida de 30 min. no calçadão + exercícios de resistência de velocidade na areia: série 1:( 10 x 20m ); série 2: (10 x 40m); série 3: (06 x 60m, vai e vem em 30 metros) + exercícios abdm. variados (300 rep.) e alongamento final. |
| 20/07(quarta-feira)<br>Pedra da Cebola | Aquecimento (20 min. de trote e exercícios dinâmicos). Treino intervalado, correr 75m em 15s e andar 25m em 20s, total de 30 rep. de 75m. 10 min de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento.   |
| 21/07(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.   |
| 22/07(sexta-feira)                     | Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). 07 km de corrida em ritmo moderado + exercícios abdominais e programa FIFA 11 para prevenção de lesões.  |
| 25/07(2ª-feira)                        | Aquecimento: 10 min. de exercícios de mobilidade – Corrida (35 min.) + exercícios abdominais e alongamento.   |
| 26/07(terça-feira)<br>Praia de Camburi | Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida de longa distância (45 min.) no calçadão + exercícios de fortalecimento, abdominais e alongamento final.  |
| 27/07(quarta-feira)<br>Pedra da Cebola | Aquecimento:10 min. de exercícios de mobilidade. Principal: (30 min de corrida a 70% FC máx.+ Treino intervalado – 10 x 100m (20s) com 40s de caminhada (50m) + exercícios abdm. e alongamento.   |
| 28/07(quinta-feira)<br>Pedra da Cebola | Aquecimento (20 min. de trote e exercícios dinâmicos). Treino intervalado, correr 75m em 15s e andar 25m em 20s, total de 35 rep. de 75m. 10 min de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento.   |
| 29/07(sexta-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.  |
|  |   |
|  |   |

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 – 9 8182-7699 (Vivo)