

# PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS

## ABRIL DE 2018

**Prof. Luiz Carlos Salvadeu**  
**CREF1 661 G/ES**

<b>DATA</b>	<b>ATIVIDADE</b>
02/04 (2ª Feira)	Corrida (10 km em ritmo moderado) + exercícios abdm. 5 x 30 rep. e exercícios do programa FIFA 11+.
03/04(terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 20 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (30min.) + treino intervalado na areia. 10 x 80m, (vai e vem em 40m). Duas séries de 06 repetições com descanso de 03 min. entre as séries. Vt a calma: 05 min. de trote e alongamento.
04/04(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 15 min. de trote, exercícios dinâmicos e corrida de 40 min em ritmo moderado + Exercícios abdm. (5 x 30 rep.) + 5x10 flexões de braços e 5x10 meia flex. de pernas, exercícios de CORE e programa FIFA 11 + e alongamento.
05/04 (quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento (10 min.) exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida de 20 min. a 70% Fc Max + 20 x 75m em 15s com caminhada de 25m em 20s + exercícios de alongamento.
06/04 (sexta-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). Corrida de 08 km a 70% da fcmáx. + exercícios de core e programa FIFA 11+
09/04 (2ª feira)	Aquecimento (20 min.), exercícios de mobilidade. Corrida de longa dist. (10 km ) + exercícios abdm.(300 rep.) e de fortalecimento (programa FIFA 11) + alongamento.
10/04 (terça-feira) Praia 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: (5 x 60m); série 4: (2 x 80m) + exercícios abdm. variados (300 rep.) e alongamento final.
11/04(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos. Corrida de 30 min.+ exercícios de resistência de velocidade: 10 x 100m na ladeira do parque + exercícios abdm. variados (300 rep.)- exercícios de prevenção de lesões FIFA 11 e alongamento final.
12/04 (quinta-feira) 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.
13/04 (sexta-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). 08 km de corrida em ritmo moderado + exercícios de prevenção de lesões- FIFA 11, abdominais e alongamento.
14/04 (sábado) UFES – 17 horas	Avaliação física habilitadora para os árbitros do Quadro Nacional.

<b>DATA</b>	<b>ATIVIDADE</b>
17/04 (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. 1- 30 abdm. Remador + tiro de 30 metros 2- 15 saltitos na corda elástica + tiro de 30 metros 3- Corrida sinuosa nos cones (08) + tiro de 40m. 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.
18/04(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: exercícios de coordenação e agilidade; + 20 min. de trote. Treino Aeróbio láctico; 10 x 200m; 10 x 300m: 200m em 40s com descanso de 1'30s 300m em 1'10s com descanso de 2min. Final: 10 min. de trote, exercícios de alongamento e FIFA 11
19/04 (quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (30min.) + treino intervalado. Na pista de yoyo, corre 80m e descansa 20s, realizar 10 repetições – Na pista de Ariet, realizar 12 repetições de uma passagem completa do teste (65m): Vt à calma: 05 min. de trote e 10 min. fortalecimento (Fifa 11+) alongamento.
24/04 (terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento ativo. Principal: Fartlek: 50 min – 01 min. de trote e 30s de aceleração. Final: FIFA 11+ e Core
25/04(quarta-feira) 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.
26/04(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: Exercícios de mobilidade e trote – 20min. Principal: treino intervalado – correr 75m em 15s e andar 25m em 22s, num total de 20 rep. de 75 m. – volta à calma: 10 min. de trote + exercícios de Core e programa FIFA 11+
27/04 (sexta-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). 08 km de corrida em ritmo moderado + exercícios abdominais e programa FIFA 11 para prevenção de lesões.

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 (Vivo)