

PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS

NOVEMBRO DE 2019

Prof. Luiz Carlos Salvadeu - CREF1 661 G/ES

DATA	ATIVIDADE
05/11 (terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida no calçadão (30min.) Arbitros: yoyo na areia: 15 x 80m com 20s de recuperação. Assistentes: na areia de Ariet: 15 x 65m (40m frontal e 25m lateral) Vt à calma: 05 min. de trote e 10 min. fortalecimento (Fifa 11+) alongamento.
06/11(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos. Corrida intervalada: 100m de trote x 50m de corrida forte + treino de agilidade e velocidade Coda (10 rep), 7mx7mx7m (10 rep.), tiros de 10x20m, Final: FIFA 11 + Core.
07/11(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento (20 min. de trote e exercícios dinâmicos). Exercícios FIFA 11+: Árbitros: executar o Yoyo com áudio, nível 17-8(1720m) – Árbitros Assist.: executar o Ariet com áudio, nível 15-3(1170m). Final: CORE + FIFA 11+
12/11(terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida no calçadão (30min.) Arbitros: yoyo na areia: 20 x 80m com 20s de recuperação. Assistentes: na areia de Ariet: 20 x 65m (40m frontal e 25m lateral) Vt à calma: 05 min. de trote e 10 min. fortalecimento (Fifa 11+) alongamento.
13/11(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento (20 min. de trote e exercícios dinâmicos). Exercícios FIFA 11+: Árbitros: executar o Yoyo com áudio, nível 17-8(1720m) – Árbitros Assist.: executar o Ariet com áudio, nível 15-3(1170m). Final: CORE + FIFA 11+
14/11 (quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos. Corrida intervalada: 40m de trote x 40m de corrida forte + treino de agilidade e velocidade Coda (10 rep), 7mx7mx7m (10 rep.), tiros de 10x20m, Final: FIFA 11 + Core.
19/11(terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos. Corrida de (40min.) + treino intervalado na areia. 20 x 20m. Vt a calma: FIFA 11 + CORE.
20/11(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (30min.) + treino de agilidade e velocidade: 05 x 40m; 05 x 30m; 7mx7mx7m e Coda (10 rep.) Final: FIFA 11+ e exercícios de Core.
21/11(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento (30 min. de trote e exercícios dinâmicos). Treino intervalado, correr 75m em 15s e andar 25m em 22s, total de 20 rep. de 75m. 10 min de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento. Obs: descanso para os árbitros que farão os testes complementares CBF.

22/11(sexta-feira) Kleber Andrade	Avaliação física complementar para o quadro nacional e participantes das atividades continuadas da FES. Teste: YOYO, ARIET, CODA, 7mx7mx7m e % de gordura.
26/11(terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento ativo. Principal: Fartlek: 45 min – 01 min. de trote e 30s de aceleração. Final: FIFA 11+ e Core
27/11(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (30min.) +circuito de agilidade e velocidade. – tiros progressivos de 20m e 30m, três estações com 10 repetições de cada: 01- 10 saltitos na corda elástica e tiro de 20m; 02- num triângulo de 5m, corridas de frente, costas e lateralidade com tiro de 30m; 03- 10m de frente, 10m de costas e 10m de frente para árbitros. Assistentes, corrida lat. p/ esq. 10m, 10m para dir. e 10m corrida de frente + exercícios abdm. variados (300 rep.) e alongamento.
28/11(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: exercícios de coordenação e agilidade; 20 min. de trote; principal: 10 voltas na pista com tiros de 50m e 100m de trote, total de 20 tiros de 50m. Final: exercícios de alongamento e FIFA 11 +

Horário- Os treinos começam às 19:30 h

-É obrigatória a utilização do uniforme para a prática de todas as atividades físicas.

Contato- salvadeu@yahoo.com – Cel. 27 – 98182-7699 (Vivo)