

PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS

JANEIRO DE 2020

Prof. Luiz Carlos Salvadeu
CREF1 661 G/ES

DATA	ATIVIDADE
21/01 (terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento (10 min.) exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida de 30 min. a 70% Fc Max + 10 x 100m (vai e vem em 50m) entre 22s e 25s – recuperação de 30”(realizado na areia) + exercícios abdm. e alongamento.
22/01(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: exercícios de coordenação e agilidade; + 20 min. de trote. Treino Aeróbio láctico; 2 séries de 5 repetições: 200m em 40s com descanso de 1’30s 300m em 1’05”s com descanso de 2min. Final: 10 min. de trote, exercícios de alongamento e FIFA 11
23/01(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 30 rep. de 75 m. – volta à calma: 10 min. de trote + exercícios de Core e programa FIFA 11+
24/01(sexta-feira)	Aquecimento: Exercícios de mobilidade, alongamento ativo e trote de 20 min. Principal: corrida contínua de 06 km em ritmo moderado. Final: Core, flexibilidade e prevenção de lesões.
27/01(2ª-feira)	Aquecimento (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). 07 km de corrida em ritmo moderado + exercícios abdominais e alongamento.
28/01(terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento (10 min.), exercícios localizados. 30 min. de corrida a 70% Fc. Max (+- 5km) + 12 x 30m skiping (elev. dos joelhos), 12 x 30m :corrida lat. p/ assistente:(15m de corrida lateral e tiro de 15m) e corrida de costas p/ árbitros, sendo 15m de costas e tiro de 15m.+ 12 x 40m (Vel. Max) + 10 min de trote e alongamento.
29/01(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: exercícios de coordenação e agilidade; Treino Aeróbio intervalado; descanso de 2’ entre as séries 100m em 20s com descanso de 1 min. – 06 repetições 200m em 40s com descanso de 1’30 s – 05 repetições 300m em 60s com descanso de 2 min. – 04 repetições Final: 10 min. de trote, exercícios de alongamento e FIFA 11
30/01(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento (10 min.), exercícios localizados. 30 min. de corrida a 70% Fc. Max (+- 5km) + 12 x 30m skiping (elev. dos joelhos), 12 x 30m :corrida lat. p/ assistente:(15m de corrida lat e tiro de 15m) e corrida de costas p/ árbitros, sendo 15m de costas e tiro de 15m.+ 12 x 40m (Vel. Max) + 10 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.

Professor responsável: Base de Vitória: Prof. Luiz Carlos Salvadeu - Contato:
salvadeu@yahoo.com – Cel. 27 – 98182-7699 (Vivo)