

PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS

OUTUBRO DE 2021

Prof. Luiz Carlos Salvadeu

CREFI 661 G/ES

DATA	ATIVIDADE
07/10(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 20 min. de trote e alongamentos dinâmicos. Treino: espaço de 50m  50m vai/vem  4 repetições decrescente/crescente: 400m, 350m, 300m, 250m, 200m, 150m, 100m, 50m. 50m, 100m, 150m, 200m, 250m, 300m, 350m, 400m. Final: 10 minutos de trote e exercícios de CORE + FIFA 11+
08/10(sexta-feira)	Aquecimento: (exercícios localizados e alongamentos dinâmicos). Treino: Fartlek (30s de corrida forte por 1 min. de trote) 80% da FC Máx - total de 30 min. Final: exercícios abdm. variados: (05 x 30 rep.), alongamento e Core.
11/10 (2ª-feira)	Aquecimento: exercícios de mobilidade articular e FIFA 11 + nível 02 – 20 min. Treino: 10 x 400m, 1'10" x 2 min. de descanso ativo (caminhada). O exercício pode ser realizado em uma pista de 100m, vai e vem.  100m vai/vem  Final: FIFA 11+ e Core
12/10 (terça-feira) Feriado	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos. Treino: Corrida de 40 min. + exercícios de resistência de velocidade: 30 x 40m (vai e vem em 20m), 10s de recuperação entre os tiros. + exercícios abdm. Variados (300 repetições). Final: FIFA 11+ alongamento final.
13/10(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: exercícios de coordenação e agilidade; Treino: Aeróbio láctico; 5 séries de 1 repetição: crescente e decrescente. 100m em 20s com descanso de 1 min. 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
14/10 (quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: (20 min. de trote e exercícios dinâmicos). Treino: intervalado, correr 75m em 15s e andar 25m em 20s, total de 40 rep. de 75m. Final: 10 min. de trote, exercícios de alongamento e FIFA 11
15/10 (sexta-feira)	Aquecimento: (10 min.) exercícios dinâmicos e alongamento. Treino: Corrida de 30 min. a 70% FC Max + 10 x 100m (vai e vem em 50m) entre 18s e 22s – recuperação de 30" Final: exercícios abdm. e alongamento.
18/10 (2ª-feira)	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento ativo. Treino: Fartlek: 40 min – 01 min. de trote e 30s de aceleração. (mínimo de 20 tiros). Final: FIFA 11+ e Core.
19/10 (terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: exercícios dinâmicos. Treino: 30 min. de corrida a 70% Fc. Max (+- 5km) + 10 x 20m skipping (elev. dos joelhos), 10 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.+ 10 saltitos na corda elástica e tiro de 30m (Vel. Max). Final: CORE e FIFA 11+

20/10(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: Movimentação livre, Alongamento Dinâmico, Funcional e Core - 20 min Treino: YOYO adaptado para árbitros, utilizando 07 cones formando triângulos (120m), utilizando o áudio do teste até volta 06, 18-5, 1920m.ARIET para assistentes: repetição 16, 15.5-3, 1275m Final: exercícios de Core e programa FIFA 11+
21/10(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: (20 min. de trote e exercícios dinâmicos). Treino: intervalado, correr 75m em 15s e andar 25m em 18s, total de 30 rep. de 75m. Final: 10 min de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento. FIFA 11 + CORE.
22/10 (sexta-feira)	Aquecimento: Exercícios de mobilidade, alongamento ativo e trote de 20 min. Treino: corrida contínua de 07 km em ritmo moderado. Final: Core, flexibilidade e prevenção de lesões.
25/10 (2ª-feira)	Aquecimento: (20 min. de trote e exercícios dinâmicos). Treino: Fartlek, 1 min. de aceleração x 2 min. de trote, total de 36 min. Final: 10 min de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento. FIFA 11 + CORE.
26/10 (terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos. Treino: Corrida de (40min.) no calçadão. Treino intervalado na areia. 20 x 40m. Final: FIFA 11 + CORE.
27/10(quarta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos. Treino: Corrida de (30min.) + treino intervalado. Tiros progressivos de 10m a 40m, 10 repetições de cada, volta no trote.  Final: FIFA 11 + CORE
28/10(quinta-feira) Pedra da Cebola	Aquecimento: (20 min. de trote e exercícios dinâmicos). Treino: intervalado, correr 75m em 15s e andar 25m em 20s, total de 40 rep. de 75m. Final: 10 min de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento. FIFA 11 + CORE.
29/10 (sexta-feira)	Aquecimento: (10 min.) exercícios dinâmicos e alongamento. Treino: Corrida de 30 min. a 70% Fc Max + 10 x 100m (vai e vem em 50m) entre 18s e 22s – recuperação de 30” Final: exercícios abdm. 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 (Vivo)

OBS: Para os árbitros das outras bases, torna-se necessário me enviarem via WhatsApp dois treinos semanais obrigatórios, para frequência, devem enviar fotos ou vídeos na **SEXTA-FEIRA** de cada semana.