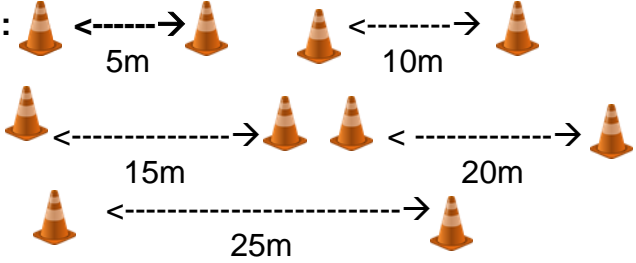


**PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS
AGOSTO DE 2022**

**Prof. Luiz Carlos Salvadeu
CREF 1661 G/ES**

DATA	ATIVIDADE
02/08 (terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos. Principal: 30 min. de corrida + exercícios de resistência de velocidade: 20 x 40m (vai e vem em 20m), 10s de recuperação entre os tiros. Final: Core, flexibilidade e prevenção de lesões.
03/08 (quarta-feira) Parque Pedra da Cebola	Aquecimento: Exercícios de mobilidade articular, coordenação, equilíbrio e alongamentos dinâmicos. Duração de 20 minutos. Principal: Yoyo- nível 18.5 (1.920m) / Ariet – nível 15.3 (1170m) Final: exercícios de alongamento, abdm. e FIFA 11+ Obs: utilizando o áudio.
04/08 (quinta-feira) Parque Pedra da Cebola	Aquecimento: (20 min. de trote e exercícios dinâmicos). Exercícios FIFA Treino: simulado do FIFA TEST, correr 75m em 15s e andar 25m em 18s, total de 20 rep. de 75m. Final: Final: exercícios de CORE e FIFA 11+ (nível 2)
05/08 (sexta-feira)	Aquecimento: (10 min. de trote e exercícios dinâmicos). Principal: Fartlek (30s de corrida forte por 1 min. de trote) 80% da F.C. Máx. – total de 35 min. Final: exercícios abdm (08 x 20rep.), alongamento, Core e FIFA 11+ (nível 1)
08/08 (2ª-feira)	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento ativo. Principal: Fartlek: 40 min – 02 min. de trote e 30s de aceleração. Final: FIFA 11+ e Core
09/08 (terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Principal: Corrida de 40 min. com variação de velocidade, 1min. de trote, 20s abrindo a passada, realizar 20 repetições. Final: FIFA 11+ e CORE
10/08 (quarta-feira) Parque Pedra da Cebola	Aquecimento: Exercícios de mobilidade articular, coordenação, equilíbrio e alongamentos dinâmicos. Duração de 20 minutos. Principal: Yoyo- nível 18.5 (1.920m) / Ariet – nível 15.3 (1170m) Final: exercícios de alongamento, abdm. e FIFA 11+
11/08 (quinta-feira) Parque Pedra da Cebola	Aquecimento: (20 min. de trote e exercícios dinâmicos). Exercícios FIFA Treino: simulado do FIFA TEST, correr 75m em 15s e andar 25m em 18s, total de 30 rep. de 75m. Final: Final: exercícios de CORE e FIFA 11+ (nível 2)
12/08 (sexta-feira)	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmico + 30 min. de corrida. Principal:  <p>Tiros de 5m a 25m (ida e volta) = 150m Realizar de 08 a 10 repetições, tempo de 35s em cada passagem. Final: Final: exercícios de CORE.</p>

15/08 (2ª-feira)	<p>Aquecimento: exercícios de coordenação e agilidade + FIFA 11+, nível 1</p> <p>Principal: 30 min. de corrida + coordenação e técnica de corrida: 10 x 20m; 10 x 30m e 10 x 40m.</p> <p>Final: exercícios de CORE;</p>
16/08 (terça-feira) Praia de Camburi	<p>Aquecimento: (10 min. de trote e exercícios dinâmicos).</p> <p>Treino: Fartlek (30s de corrida forte por 1 min. de trote) 80% da F.C. Máx. – total de 30 min.</p> <p>Final: exercícios abdm. e alongamento.</p>
17/08 (quarta-feira) Parque Pedra da Cebola	<p>Aquecimento: Exercícios de mobilidade articular, coordenação, equilíbrio e alongamentos dinâmicos. Duração de 20 minutos.</p> <p>Principal: Yoyo- nível 18.5 (1.920m) / Ariet – nível 15.3 (1170m)</p> <p>Final: exercícios de alongamento, abdm. e FIFA 11+</p> <p>Obs: utilizando o áudio.</p>
18/08 (quinta-feira) Parque Pedra da Cebola	<p>Aquecimento: exercícios de coordenação e agilidade + FIFA 11+, 10 minutos de trote.</p> <p>Principal: Treino intervalado, correr 75m em 15s e andar 25m em 24s, 22s, 20s, 18s e 15s, divididos em 8 tiros cada, total de 40 rep. de 75m.</p> <p>Final: 10 min de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento. FIFA 11 + CORE.</p> <p>Obs: áudio dividido nos cinco tempos.</p>
19/08 (sexta-feira)	<p>Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento ativo.</p> <p>Treino: corrida de 7 km, após exercícios de velocidade e agilidade, conforme o diagrama: tiro de 30m, 10m lateralidade ida e volta, 10m de costas e Sprint até o início. 60s de descanso, realizar 20 repetições.</p> <p>Final: CORE e FIFA 11+</p>
22/08 (2ª-feira)	<p>Aquecimento: (20 min.), exercícios de mobilidade.</p> <p>Principal: Corrida moderada regenerativa (6 km a 7 km).</p> <p>Final: FIFA11+ e alongamento.</p>
23/08 (terça-feira) Praia de Camburi	<p>Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento.</p> <p>Treino: Corrida (30min.) + treino intervalado na areia.</p> <p>Na pista de yoyo, corre 80m e descansa 20s, realizar 20 repetições –</p> <p>Na pista de Ariet, realizar 20 repetições de uma passagem completa do teste (65m) e descansa 10s.</p> <p>Final: fortalecimento (Fifa 11+) e alongamento.</p>
24/08 (quarta-feira) Parque Pedra da Cebola	<p>Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos.</p> <p>Treino: Corrida (30min.) + treino intervalado. – tiros progressivos de 20m e 30m, três estações com 10 repetições de cada:</p> <p>01- 10 saltitos na corda elástica e tiro de 20m;</p> <p>02- triângulo de 5m, corridas de frente/costas e lateralidade com tiro de 30m;</p> <p>03- 10m de frente, 10m de costas e 20m de frente para árbitros. Assistentes, corrida lat. p/ esq. 10m, 10m para dir. e 20m corrida de frente.</p> <p>Final: FIFA 11+ e CORE</p>

25/08 (quinta-feira) Parque Pedra da Cebola	<p>Aquecimento: Exercícios de mobilidade articular, coordenação, equilíbrio e alongamentos dinâmicos. Duração de 20 minutos.</p> <p>Principal: Yoyo- nível 18.5 (1.920m) / Ariet – nível 15.3 (1170m)</p> <p>Final: exercícios de alongamento, abdm. e FIFA 11+</p> <p>Obs: utilizando o áudio.</p>
26/08 (sexta-feira)	<p>Aquecimento: exercícios de coordenação e agilidade + FIFA 11+, nível 1.</p> <p>Principal: 30 min. de corrida + coordenação e técnica de corrida: 10 x 20m; 10 x 30m e 10 x 40m. com mudança de direção.</p> <p>Final: exercícios de CORE.</p>
29/08 (2ª – feira)	<p>Aquecimento: exercícios de coordenação e agilidade;</p> <p>Principal: Treino Aeróbio láctico: 100m em 20s com descanso de 1 min. – 4 rep. 200m em 40s com descanso de 1'30s -- 4 rep. 300m em 60s com descanso de 2min.- 4 rep.</p> <p>Final: 10 min. de trote, exercícios de alongamento e FIFA 11</p>
30/08 (terça-feira) Praia de Camburi	<p>Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento.</p> <p>Principal: Corrida (30min.) + treino intervalado na areia. 05 x 40m; 05 x 30m; 10 x 20m e 10 x 10m, total de 650m</p> <p>Final: FIFA 11+ e CORE</p>
31/08 (quarta-feira) Parque Pedra da Cebola	<p>Aquecimento: Exercícios de mobilidade articular, coordenação, equilíbrio e alongamentos dinâmicos. Duração de 20 minutos.</p> <p>Principal: Yoyo- nível 18.5 (1.920m) Ariet – nível 15.3 (1170m)</p> <p>Final: exercícios de alongamento, abdm. e FIFA 11+</p> <p>Obs: utilizando o áudio.</p>

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 bases do Interior, torna-se necessário me enviarem via WhatsApp dois treinos semanais obrigatórios, para frequência, devem enviar fotos ou vídeos na **SEXTA-FEIRA** de cada semana.