
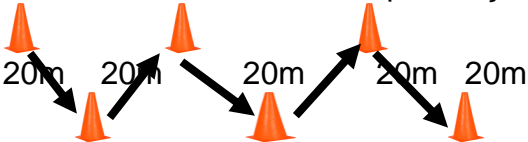
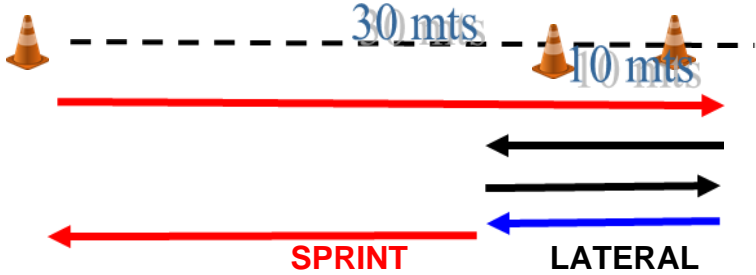


**PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS  
SETEMBRO DE 2022**

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

DATA	ATIVIDADE
06/09 (terça-feira) Praia de Camburi	<b>Aquecimento:</b> 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. <b>Principal:</b> Fartlek – 1 min. de trote por 30 seg. de corrida forte (ritmo dos tiros de 75m), total de 20 tiros. <b>Final:</b> FIFA 11+ e CORE
07/09 (quarta-feira)	<b>Aquecimento:</b> exercícios de coordenação e agilidade; <b>Principal:</b> 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. <b>Final:</b> 10 min. de trote, exercícios de alongamento e FIFA 11
08/09 (quinta-feira)	<b>Aquecimento:</b> 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. <b>Treino:</b> Corrida (30min.) + treino intervalado na areia. Na pista de yoyo, corre 80m e descansa 20s, realizar 20 repetições – Na pista de Ariet, realizar 20 repetições de uma passagem completa do teste (65m) e descansa 10s. <b>Final:</b> fortalecimento (Fifa 11+) e alongamento.
09/09 (sexta-feira)	<b>Aquecimento:</b> 10 min. de exercícios dinâmico + 30 min. de corrida. <b>Principal:</b>  Tiros de 5m a 25m (ida e volta) = 150m Realizar 15 repetições, tempo de 35s em cada passagem. <b>Final:</b> Final: exercícios de CORE.
12/09 (2ª-feira)	<b>Aquecimento:</b> (10 min.) exercícios dinâmicos e alongamento. <b>Treino:</b> Corrida de 30 min. a 70% Fc Max + 10 x 100m (vai e vem em 50m) entre 18s e 22s – recuperação de 30". <b>Final:</b> exercícios abdm. e alongamento.
13/09 (terça-feira) Praia de Camburi	<b>Aquecimento:</b> 10 min. de exercícios dinâmicos. <b>Principal:</b> 20 min. de corrida na areia + exercícios de resistência de velocidade na areia: 30 x 40m (vai e vem em 20m), 10s de recuperação entre os tiros. <b>Final:</b> Core, flexibilidade e prevenção de lesões.
14/09 (quarta-feira) Parque da Pedra da Cebola	<b>Aquecimento:</b> Exercícios de mobilidade articular, coordenação, equilíbrio e alongamentos dinâmicos. Duração de 20 minutos. <b>Principal:</b> Yoyo- nível 18.5 (1.920m) - Obs: utilizando o áudio Ariet – nível 15.3 (1170m) Obs: utilizando o áudio. <b>Final:</b> exercícios de alongamento, abdm. e FIFA 11+

<p>15/09 (quinta-feira) Parque da Pedra da Cebola</p>	<p><b>Aquecimento:</b> (20 min. de trote e exercícios dinâmicos). Exercícios FIFA <b>Treino:</b> simulado do FIFA TEST, correr 75m em 15s e andar 25m em 18s, total de 42 rep. de 75m. <b>Final:</b> Final: exercícios de CORE e FIFA 11+ (nível 2)</p>
<p>16/09 (sexta-feira)</p>	<p><b>Aquecimento:</b> FIFA 11+ <b>Treino:</b> Fartlek, 30 min., 2 min. de trote e 1 min. de aceleração. <b>Final:</b> Core, flexibilidade e prevenção de lesões. <b>Obs:</b> avaliação física complementares para os árbitros do Quadro Nacional. (CBF)</p>
<p>20/09 (terça-feira) Praia de Camburi</p>	<p><b>Aquecimento:</b> 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento ativo. <b>Principal:</b> Fartlek: 40 min – 02 min. de trote e 30s de aceleração. <b>Final:</b> FIFA 11+ e Core</p>
<p>21/09 (quarta-feira) Parque Pedra da Cebola</p>	<p><b>Aquecimento:</b> Exercícios de mobilidade, alongamento ativo e trote de 10 min. <b>Principal:</b> intervalado vai e vem: 5 x 200m em 40s; 5 x 100m em 20s; 5 x 80m em 16s; e 10 x 40m em 08s. (O tempo de descanso é o mesmo tempo de esforço) <b>Final:</b> Core, flexibilidade e prevenção de lesões.</p> 
<p>22/09 (quinta-feira) Parque Pedra da Cebola</p>	<p><b>Aquecimento:</b> (20 min. de trote e exercícios dinâmicos). Exercícios FIFA <b>Treino:</b> simulado do FIFA TEST, correr 75m em 15s e andar 25m em 18s, total de 45 rep. de 75m. <b>Final:</b> Final: exercícios de CORE e FIFA 11+ (nível 2)</p>
<p>23/09 (sexta-feira)</p>	<p><b>Aquecimento:</b> Exercícios de mobilidade, alongamento ativo e trote de 20 min. <b>Principal:</b> corrida contínua de 06 km em ritmo moderado. <b>Final:</b> Core, flexibilidade e prevenção de lesões. <b>Obs:</b> quem for atuar no sábado deve descansar para o jogo.</p>
<p>26/09 (2ª feira)</p>	<p><b>Aquecimento:</b> exercícios de coordenação e agilidade + FIFA 11+, nível 1 <b>Principal:</b> 35 min. de corrida + coordenação e técnica de corrida: 10 x 20m; 10 x 30m e 5 x 40m. <b>Final:</b> exercícios de CORE.</p>
<p>27/09 (terça-feira) Praia de Camburi</p>	<p><b>Aquecimento:</b> 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento ativo. <b>Treino:</b> corrida de 5 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. 30s de descanso, realizar 10 repetições. <b>Final:</b> CORE e FIFA 11+</p> 

<p>28/09 (quarta-feira) Parque Pedra da Cebola</p>	<p><b>Aquecimento:</b> 10 min. de exercícios dinâmicos. <b>Treino:</b> Corrida (30min.) + treino intervalado. – tiros progressivos de 20m e 30m, três estações com 08 repetições de cada: <b>01-</b> 10 saltitos na corda elástica e tiro de 20m; <b>02-</b> num triângulo de 5m, corridas de frente/costas e lateralidade com tiro de 30m; <b>03-</b>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. <b>Final:</b> exercícios abdm. variados (300 rep.) e alongamento.</p>
<p>29/09 (quinta-feira) Parque Pedra da Cebola</p>	<p><b>Aquecimento:</b> exercícios de coordenação e agilidade + FIFA 11+, 10 minutos de trote. <b>Principal:</b> 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. <b>Final:</b> 10 min de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento. FIFA 11 + CORE. Obs: áudio dividido nos cinco tempos.</p>
<p>30/09 (sexta-feira)</p>	<p><b>Aquecimento:</b> exercícios de coordenação e agilidade + FIFA 11+ <b>Principal:</b> treino intervalado de alta intensidade, realizado em 8 séries (220m), os tiros são realizados ida e volta. O tempo gasto para execução, é o mesmo de recuperação, entre uma série e outra, descanso de 2min., deve ser realizado num campo de futebol ou outro espaço adequado.</p> <div style="text-align: center;"> <p>←-----→</p> </div> <p><b>Final:</b> FIFA 11+ e Core</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](mailto: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.