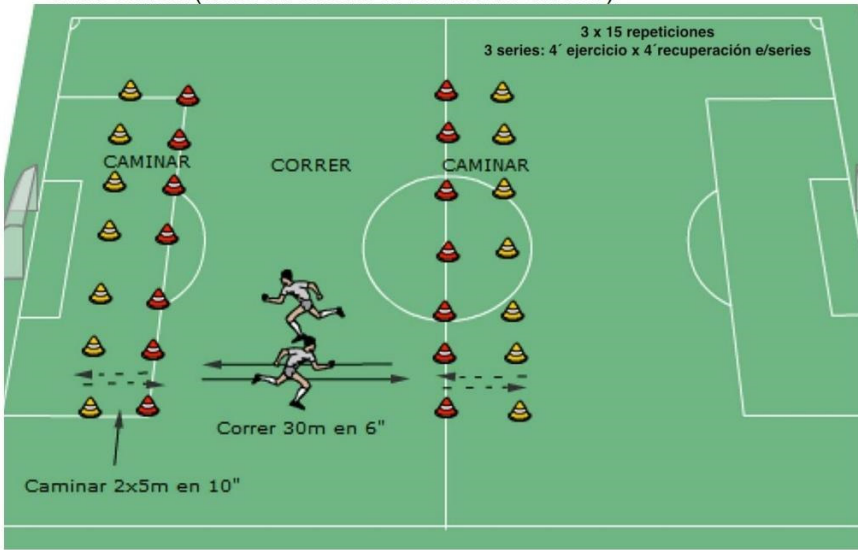


**PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS
NOVEMBRO DE 2022**

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

DATA	ATIVIDADE
01/11 (terça-feira) Praia de Camburi	<p>Aquecimento: Exercícios de mobilidade articular, coordenação, equilíbrio e alongamentos dinâmicos. Duração de 15 minutos.</p> <p>Principal: 30 min. de corrida + exercícios intermitentes (melhora da recuperação), com fases de aceleração e desaceleração. 4 séries de 10 repetições de 30m em 6s com 2min de recuperação ativa entre as séries (observar a técnica de corrida).</p>  <p>Final: CORE E FIFA 11+</p>
03/11 (quinta-feira) Parque Pedra da Cebola	<p>Aquecimento: Exercícios de mobilidade e trote – 20min.</p> <p>Principal: treino intervalado – correr 75m em 15s e andar 25m em 18s num total de 20 rep. de 75 m. – volta à calma: 10 min. de trote + exercícios de Core e programa FIFA 11+</p>
04/11 (sexta-feira)	<p>Aquecimento: exercícios de coordenação e agilidade;</p> <p>Treino Aeróbio láctico: 100m em 20s com descanso de 1 min. – 6 rep. 200m em 40s com descanso de 1'30s -- 6 rep. 300m em 1'10s com descanso de 2min.- 6 rep.</p> <p>Final: 10 min. de trote, exercícios de alongamento e FIFA 11</p>
07/11 (2ª-feira)	<p>Aquecimento: (10 min. de trote + exercícios de mobilidade). 06 km de corrida em ritmo moderado + exercícios abdominais e alongamento.</p>
08/11 (terça-feira) Praia de Camburi	<p>Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (30min.) + treino intervalado na areia. 20 x 60m, (vai e vem em 30m, tempo de 12" com 30s de intervalo). 2 séries de 10 repetições com descanso de 02 min. entre as séries. Final: exercícios abdm. variados e alongamento.</p>

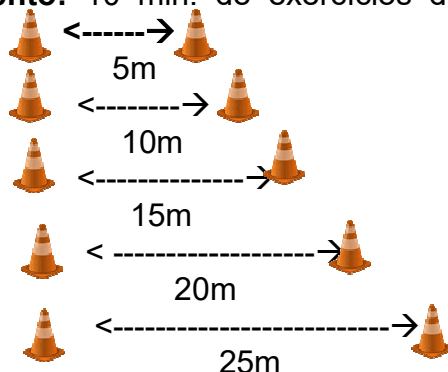
<p>09/11(quarta-feira) Parque Pedra da Cebola</p>	<p>Aquecimento: exercícios dinâmicos + 30 minutos de corrida moderada e exercícios de velocidade (tiros progressivos de 10m,20m,30m e 40m – 10 repetições) + CODA – 10 rep. E 7m x 7m x 7m – 10rep. Final: exercícios de alongamento.</p>
<p>10/11(quinta-feira) Parque Pedra da Cebola</p>	<p>Aquecimento: Exercícios de mobilidade articular, coordenação, equilíbrio e alongamentos dinâmicos. Duração de 15 minutos. Principal: exercício intermitente na pista de atletismo ou outro espaço, respeitando as distâncias e tempos. 75m em 15s x 25m andando em 15s. Realizar 2 séries de 10 repetições, com 2min de recuperação entre as séries. Final: exercícios regenerativos com trote suave e caminhada, concluindo com exercícios de alongamento e CORE.</p> 
<p>11/11 (sexta-feira)</p>	<p>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. Obs: quem for atuar no sábado deve descansar para o jogo.</p>
<p>15/11(terça-feira) Praia de Camburi</p>	<p>Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Corrida (30min.) + treino de agilidade e velocidade na areia. 05 x 40m; 05 x 30m; 7mx7mx7m e Coda (15 rep.) Final: FIFA 11+ e exercícios de Core.</p>
<p>16/11 (quarta-feira) Parque Pedra da Cebola</p>	<p>Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos. Treino: Corrida (30min.) + treino intervalado. – 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 20m de frente para árbitros. Assistentes, corrida lat. p/ esq. 10m, 10m para dir. e 20m corrida de frente. Final: FIFA 11+ e CORE</p>
<p>17/11(quinta-feira) Parque Pedra da Cebola</p>	<p>Aquecimento: 20 min. de exercícios dinâmicos. Árbitros, realizar o YOYO Dinâmico no nível 18 (1720m) e Árbitros Assistentes, realizar o ARIET no nível 14,5-3 (1100m). Final: 05 min. de trote e 10 min. fortalecimento (Fifa 11+) alongamento.</p>

18/11(sexta-feira)	<p>Aquecimento: (10 min.) exercícios dinâmicos e alongamento. Principal: Corrida de 30 min. a 70% Fc Max + 10 x 100m (vai e vem em 50m) entre 18s e 22s – recuperação de 30”. Final: FIFA 11+ e CORE</p>
21/11 (2ª-feira)	<p>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.</p>
22/11 (terça-feira) Praia de Camburi	<p>Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Principal: 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 frontal. 02- num triângulo de 5m, corridas de frente, costas e lateralidade com tiro de 30m frontal. 03- 10m de frente, 10m de costas e 10m de frente para árbitros. Assistentes, corrida lat. p/ esq. 10m, 10m para dir. e 20m corrida frontal. Final: exercícios abdm. variados (300 rep.) e alongamento.</p>
23/11 (quarta-feira) Parque Pedra da Cebola	<p>Aquecimento: Exercícios de mobilidade, alongamento ativo e trote de 10 min. Principal: 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) Final: Core, flexibilidade e prevenção de lesões.</p> <p>O diagrama mostra um percurso de agilidade com cinco cones laranja. As setas indicam movimentos de 20m entre os cones: 20m para baixo, 20m para cima, 20m para cima, 20m para baixo, 20m para cima e 20m para baixo.</p>
24/11 (quinta-feira)	<p>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)</p>
25/11 (sexta-feira)	<p>Aquecimento: FIFA 11+ Treino: Fartlek, 30 min., 1 min. de trote e 30” de aceleração. Final: Core, flexibilidade e prevenção de lesões.</p>
28/11 (2ª feira)	<p>Aquecimento: (10 min.) exercícios dinâmicos e alongamento. Treino: Corrida de 35 min. a 70% Fc Max + 10 x 80m (vai e vem em 40m) entre 15s e 17s – recuperação de 20”. Final: FIFA 11+ e CORE</p>
29/11 (terça-feira)	<p>Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Principal: Corrida (30min.) Fartlek, 20s de tiro, por 1min. de trote + treino intervalado na areia. 05 x 40m; 05 x 30m; 10 x 20m e 10 x 10m, total de 650m Final: FIFA 11+ e CORE</p>

30/11 (quarta-feira)
Parque Pedra da
Cebola

Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmico + 30 min. de corrida.

Principal:



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.

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.