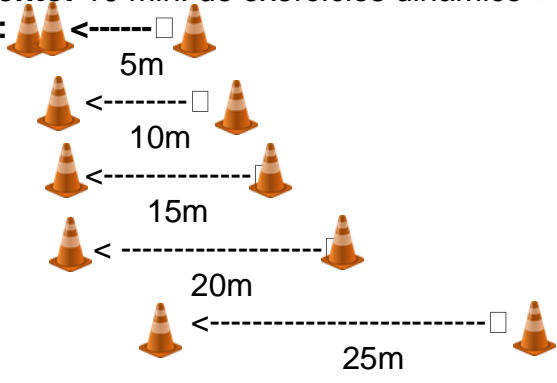


PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS

JANEIRO DE 2023

**Prof. Luiz Carlos Salvadeu
CREF1-661/ES**

DATA	ATIVIDADE
17/01 (terça-feira) Praia de Camburi	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos. Principal: 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. Final: Core, flexibilidade e prevenção de lesões.
18/01 (quarta-feira) Parque Pedra da Cebola	Aquecimento: 20 min. de exercícios dinâmicos. Principal: 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.
19/01 (quinta-feira) Parque da Pedra da Cebola	Aquecimento: (20 min. de trote e exercícios dinâmicos). Principal: 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.
20/01 (sexta-feira)	Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. Principal: Corrida de 30 min. com variação de velocidade, 1min. de trote, 30s abrindo a passada, realizar 15 repetições. Final: FIFA 11+ e CORE Descanso para quem estiver escalado no sábado.
23/01 (2ª-feira)	Aquecimento: (20 min.), exercícios de mobilidade. Principal: Corrida moderada regenerativa (6 km a 7 km). Final: FIFA11+ e alongamento.
24/01 (terça-feira) Praia de Camburi	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
25/01 (quarta-feira) Parque da Pedra da Cebola	Aquecimento: exercícios de coordenação e agilidade; Principal: Treino Aeróbio lático: 100m em 20s com descanso de 1 min. – 5 rep. 200m em 40s com descanso de 1'30s – 5 rep. 300m em 60s com descanso de 2min.- 5 rep. Final: 10 min. de trote, exercícios de alongamento e FIFA 11
26/01 (quinta-feira) Parque da 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)
27/01 (sexta-feira)	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>30/01 (2ª feira)</p>	<p>Aquecimento: FIFA 11+ Treino: Fartlek, 30 min., 2 min. de trote e 1 min. de aceleração. Final: Core, flexibilidade e prevenção de lesões. Descanso para quem estiver escalado no sábado.</p>
<p>31/01 (terça-feira) Praia de Camburi</p>	<p>Aquecimento: 10 min. de exercícios dinâmico + 30 min. de corrida. Principal:</p>  <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>

Horário- Os treinos começam às 19:30 h

-É obrigatório 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.