

## PREPARAÇÃO FÍSICA DOS ÁRBITROS

**MARÇO DE 2023**

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

DATA	ATIVIDADE
07/03 (terça-feira) Parque Pedra da Cebola	<p><b>Aquecimento:</b> 20 min. de exercícios dinâmicos e alongamento.</p> <p><b>Principal:</b> circuito de agilidade e velocidade, 08 passagens.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- Abdm., 20 repetições (variados)</li> <li>2- 10 saltitos na corda elástica.</li> <li>3- corrida em zig-zag (10 cones)</li> <li>4- corrida frente/costas (10cones)</li> <li>5- saltos frontais com ambas as pernas (5 barreiras)</li> <li>6- skipping curto (10 cones)</li> <li>7- skipping alto (10 cones)</li> <li>8- saltos diagonais com pernas alternadas (10 cones)</li> <li>9- tiro de 40m (20m e mudança de direção, mais 20m)</li> <li>10- árbitros: 10m de frente, 10m de costas e 10m de frente.</li> </ol> <p>Assistentes: corrida lat. p/ esq. 10m, 10m para dir. e 10m corrida de frente.</p> <p><b>Final:</b> CORE E FIFA 11+.</p>
08/03 (quarta-feira) Parque Pedra da Cebola	<p><b>Aquecimento:</b> 20 min. de exercícios dinâmicos.</p> <p><b>Principal:</b> Árbitros, realizar o YOYO Dinâmico no nível 18 (1720m) e Árbitros Assistentes, realizar o ARIET no nível 14,5-3 (1100m).</p> <p><b>Final:</b> 05 min. de trote e 10 min. fortalecimento (Fifa 11+) alongamento.</p>
09/03 (quinta-feira) Parque Pedra da Cebola	<p><b>Aquecimento:</b> Exercícios de mobilidade articular, coordenação, equilíbrio e alongamentos dinâmicos. Duração de 15 minutos.</p> <p><b>Principal:</b> 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.</p> <p><b>Final:</b> exercícios regenerativos com trote suave e caminhada, concluindo com exercícios de alongamento e CORE.</p>



10/03 (sexta-feira)	<p><b>Aquecimento:</b>(10 min.) exercícios dinâmicos e alongamento.</p> <p><b>Principal:</b> Corrida de 30 min. a 70% Fc Max + 10 x 100m (vai e vem em 50m) entre 18s e 22s – recuperação de 30s</p> <p><b>Final:</b> exercícios abdominais e alongamento.</p>
13/03 (2ª-feira)	<p><b>Aquecimento:</b> Movimentação livre, Alongamento Dinâmico, Funcional e Core - 15 min</p> <p><b>Principal:</b> Yoyo adaptado para árbitros, utilizando 06 cones formando triângulos, realizando 40 corridas de 40 metros. Ariet para assistentes, realizando 30 repetições de 65m (corrida frontal e lateral)</p> <p><b>Final:</b> exercícios de Core e programa FIFA 11+</p>
14/03 (terça-feira) Parque Pedra da Cebola	<p><b>Aquecimento:</b> (10 min.) exercícios dinâmicos e alongamento.</p> <p><b>Principal:</b> Corrida de 35 min. a 70% Fc Max + 10 x 100m na ladeira entre 18s e 22s – recuperação de 30”.</p> <p><b>Final:</b> exercícios abdm. e alongamento.</p>
15/03 (quarta-feira) Parque Pedra da Cebola	<p><b>Aquecimento:</b> 10 min. de exercícios dinâmicos.</p> <p><b>Treino:</b> Corrida (30min.) + treino intervalado na areia. - tiros progressivos de 20m e 30m, três estações com 08 repetições de cada:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>01-</b>10 saltitos na corda elástica e tiro de 20m;</li> <li><b>02-</b>num triângulo de 5m, corridas de frente/costas e lateralidade com tiro de 30m;</li> <li><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.</li> </ul> <p><b>Final:</b> exercícios abdm. variados (300 rep.) e alongamento.</p>
16/03 (quinta-feira) Parque Pedra da Cebola	<p><b>Aquecimento:</b> exercícios de coordenação e agilidade + FIFA 11+, 10 minutos de trote.</p> <p><b>Principal:</b> Treino intervalado, correr 75m em 15s e andar 25m em 20s, total de 45 rep. de 75m.</p> <p><b>Final:</b> 10 min de trote e caminhada, mais 10 min. de alongamento. FIFA 11 + CORE.</p>
17/03 (sexta-feira)	<p><b>Aquecimento:</b> (10 min. de trote e exercícios dinâmicos).</p> <p><b>Principal:</b> Fartlek ( 30s de corrida forte por 1 min. de trote) 80% da F.C. Máx. – total de 30 min.</p> <p><b>Final:</b> exercícios abdm (08 x 20 rep.), alongamento, Core e FIFA 11+ (nível 1)</p>
20/03 (2ª feira)	<p><b>Aquecimento:</b> (20 min.), exercícios de mobilidade.</p> <p><b>Principal:</b> Corrida moderada regenerativa (6 km a 7 km).</p> <p><b>Final:</b> FIFA11+ e alongamento.</p>
21/03 (terça-feira) Praia de Camburi	<p><b>Aquecimento:</b> FIFA 11+ - nível 1 – 20 min.</p> <p><b>Principal:</b> 05 estímulos de 800m em 3’20” (14,5Km/h), com intervalo de 3 min. entre os tiros.</p> <p><b>Final:</b> Core e 10 min. de trote e caminhada.</p>

<p>22/03 (quarta-feira) Parque Pedra da Cebola</p>	<p><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) Ariet – nível 15.3 (1170m) <b>Final:</b> exercícios de alongamento, abdm. e FIFA 11+ Descanso para quem estiver escalado no sábado.</p>
<p>23/03 (quinta-feira) Parque Pedra da Cebola</p>	<p><b>Aquecimento:</b> Exercícios de mobilidade articular, coordenação, equilíbrio e alongamentos dinâmicos. Duração de 15 minutos. <b>Principal:</b> exercício intermitente na pista de atletismo ou outro espaço, respeitando as distâncias e tempos. 75m em 15s x 25m andando em 18s. Realizar 30 tiros. <b>Final:</b> exercícios regenerativos com trote suave e caminhada, concluindo com exercícios de alongamento e CORE.</p> 
<p>24/03 (sexta-feira)</p>	<p><b>Aquecimento:</b> 10 min. de exercícios dinâmicos. <b>Principal:</b> Corrida de (30min.) + treino intervalado 20 x 40m. volta andando: FIFA 11 + CORE. 🚧 .&lt;-----40m-----&gt; 🚧 <b>Final:</b> FIFA 11+ CORE.</p>
<p>27/03 (2ª feira)</p>	<p><b>Aquecimento:</b> 20 min. de exercícios dinâmicos, técnica de corrida com skipping variados e alongamento ativo. <b>Principal:</b> Fartlek: 30 min – 02 min. de trote e 01min. de aceleração moderada. (10 repetições). <b>Final:</b> FIFA 11+ e CORE</p>
<p>28/03 (terça-feira) Parque Pedra da Cebola</p>	<p><b>Aquecimento:</b> 10 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. <b>Treino:</b> Corrida (30min.) + treino intervalado. 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.</p>

<p>29/03 (quarta-feira)</p> <p><b>AVALIAÇÃO FÍSICA PARA OS ÁRBITROS DO QUADRO NACIONAL</b></p>	<p><b>Aquecimento:</b> exercícios de coordenação e agilidade; <b>Principal:</b> Treino Aeróbio láctico: 100m em 20s com descanso de 1 min. – 5 rep. 200m em 40s com descanso de 1'30s -- 5 rep. 300m em 1'10s com descanso de 2min.- 5 rep. Total de 3.000m <b>Final:</b> 10 min. de trote, exercícios de alongamento e FIFA 11</p>
<p>30/03 (quinta-feira) Parque Pedra da Cebola</p>	<p><b>Aquecimento:</b> 20 min. de exercícios dinâmicos e alongamento. <b>Principal:</b> circuito de agilidade e velocidade, 08 passagens. 1- Abdm., 20 repetições (variados) 2- 10 saltitos na corda elástica. 3- corrida em zig-zag (10 cones) 4- corrida frente/costas (10cones) 5- saltos frontais com ambas as pernas (5 barreiras) 6- skipping curto (10 cones) 7- skipping alto (10 cones) 8- saltos diagonais com pernas alternadas (10 cones) 9- tiro de 40m (20m e mudança de direção, mais 20m) 10- árbitros: 10m de frente, 10m de costas e 10m de frente. Assistentes: corrida lat. p/ esq. 10m, 10m para dir. e 10m corrida de frente. <b>Final:</b> CORE E FIFA 11+.</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](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.**