

Manual de Treinamento Físico para Árbitros e Assistentes

2011



Administração: Ricardo Teixeira



Curso Árbitros – 2006



EBF – 2006



Encontro Regional – Sul – 2006
Assistentes



Encontro Regional – Sul – 2006



Encontro Regional
Distrito Federal



Encontro Regional – Centro-Oeste
2007 – Tocantins



Aprimoramento Região Nordeste – 2009



Aprimoramento para o Feminino – Teresópolis
RJ – 2009



Aprimoramento para os Aspirantes – Teresópolis
RJ – 2007



Aprimoramento para Instrutores – Teresópolis
RJ – 2007



Curso Promissores – 2007



Aprimoramento – Pará – 2010



Integrantes da CA-CBF

Manual de Treinamento Físico para Árbitros e Assistentes

2011

FIFA

For the Game. For the World.



Autorizada pelo International Football Association Board

Todos os direitos desta publicação são reservados.

Reprodução ou tradução completa ou parcial, somente com autorização expressa da FIFA.

Publicação feita pela Confederação Brasileira de Futebol - CBF.



Expediente

RICARDO TEIXEIRA - PRESIDENTE - CBF

COMISSÃO DE ÁRBITROS - CBF

SÉRGIO CORRÊA DA SILVA - PRESIDENTE
MANOEL SERAPIÃO FILHO
LUIZ CUNHA MARTINS
PAULO JORGE ALVES

INSTRUTORES DA COMISSÃO DE ÁRBITROS

ÁRBITROS - ANTONIO PEREIRA DA SILVA
ASSISTENTES - ARISTEU LEONARDO TAVARES
ASSISTENTES - MILTON OTAVIANO DOS SANTOS
FEMININO - SILVIA REGINA DE OLIVEIRA
FÍSICO - DIONÍSIO ROBERTO DOMINGOS

INSTRUTORES TÉCNICOS - FUTURO III

ANTONIO PEREIRA DA SILVA - RAP-FIFA
MANOEL SERAPIÃO FILHO - COORDENADOR
ARISTEU LEONARDO TAVARES
MILTON OTAVIANO DOS SANTOS
SILVIA REGINA DE OLIVEIRA

INSTRUTOR FÍSICO - FUTURO III

DIONÍSIO ROBERTO DOMINGOS

PSICÓLOGA CONVIDADA

MARTA MAGALHÃES SOUSA

SECRETARIA

HELENICE OLIVEIRA
CLAUDIO FREITAS

TRADUÇÃO

SANDRO MEIRA RICCI

AUTORES DO PLANO DE TREINAMENTO FÍSICO

A. PEREZ LEGUIZAMON
W. HELSEN
T. UTSUMI

COLABORADORES/REVISORES

CARLOS EMANUEL MANZOLILLO SAUTCHUK
DIONÍSIO ROBERTO DOMINGOS
JOAO GOMIDE LEITE NETO
MARRUBSON MELO FREITAS
RODOLPHO DOS SANTOS FÉO

Caros árbitros.

Durante muito tempo fomos carentes de informações sobre treinamentos específicos para atingir o condicionamento físico ideal para acompanhar a exigência de um esporte competitivo, de muitos investimentos e que envolve todas as classes sociais.

Este Programa de Treinamento traz para nossos árbitros atividades desenvolvidas através de macrociclos periódicos, com evolução progressiva de preparação física durante todo o ano. As fases de treinamentos proporcionarão aos nossos profissionais habilidades para atingir seu melhor desempenho e acompanhar a evolução de um esporte que vem, ao longo dos anos, exigindo cada vez mais do binômio capacidade técnica e física de forma integrada.

Este programa contempla, ainda, todos os requisitos de preparação física para nossos árbitros, tais como: resistência aeróbica/anaeróbica, flexibilidade, força, velocidade, agilidade, enfim, todas as atribuições necessárias para o desempenho de nossos profissionais, acompanhando assim a evolução deste esporte.

Na certeza de que todos os nossos profissionais de arbitragem estarão nessa nova fase motivados em atingir a excelência, este programa de treinamento dará contribuição para que esses objetivos sejam alcançados.

Agradeço o apoio do presidente Ricardo Teixeira, da EBF e da CA-CBF, que não mediram esforços para que este Programa de Treinamento Avançado, em um curto espaço de tempo, estivesse à disposição para todo o Quadro de Árbitros da CBF.

Sucesso nesta nova fase.

Sérgio Corrêa da Silva
Presidente da Comissão de Arbitragem da CBF

**“Não espere a oportunidade para se preparar,
mas esteja preparado para quando ela vier...”**



Nota explicativa:

Termos e abreviações constantes na publicação:

- FC = Frequência Cardíaca (batimentos cardíacos por minuto)
- VL = Velocidade
- Rec. = Recuperação
- Bx Intens. = Baixa Intensidade
- Md Intens. = Media Intensidade
- Alt Intens. = Alta Intensidade
- Vt à calma = Volta à calma (ou desaquecimento)
- Vel. Prol. = Sessões prolongadas de treinamento de velocidade
- Aquec. = Aquecimento
- Fortalec. = Fortalecimento
- Agil. = Agilidade

Como calcular a frequência cardíaca máxima:

Para obter a frequência cardíaca máxima, subtraia sua idade de 220. Em seguida tome este resultado e calcule as porcentagens. Exemplo: se você tem 30 anos, $220 - 30 = 190$. Nesse caso, as porcentagens de 80% e 90% da $FC_{máx}$, por exemplo, serão: $190 \times 80\% = 152$ batimentos por minuto e $190 \times 90\% = 171$ batimentos por minuto.

Índice

Recomendação para o Treinamento Físico	1
Os 11 – Exercícios de Prevenção de Lesões Recomendados pela FIFA	9
Macroциclo I, semana 1 (Semana de Treinamento 1) “Carlos Simon - RS”	17
Macroциclo I, semana 2 (Semana de Treinamento 2) “Carlos Simon - RS”	18
Macroциclo I, semana 3 (Semana de Treinamento 3) “Edmilson Corona - SP”	20
Macroциclo I, semana 4 (Semana de Treinamento 4) “Edmilson Corona - SP”	23
Macroциclo I, semana 5 (Semana de Treinamento 5) “Altemir Hausmann - RS”	26
Macroциclo I, semana 6 (Semana de Treinamento 6) “Altemir Hausmann - RS”	28
Macroциclo II, semana 1 (Semana de Treinamento 7) “Roberto Braatz - PR”	32
Macroциclo II, semana 2 (Semana de Treinamento 8) “Roberto Braatz - PR”	34
Macroциclo II, semana 3 (Semana de Treinamento 9) “Sálvio Fagundes - SP”	37
Macroциclo II, semana 4 (Semana de Treinamento 10) “Heber Lopes”	39
Macroциclo II, semana 5 (Semana de Treinamento 11) “Paulo Cesar - SP”	42
Macroциclo II, semana 6 (Semana de Treinamento 12) “Wilson Seneme - SP”	46
Macroциclo III, semana 1 (Semana de Treinamento 13) “Evandro Roman - PR”	49
Macroциclo III, semana 2 (Semana de Treinamento 14) “Leandro Vuaden - RS”	52
Macroциclo III, semana 3 (Semana de Treinamento 15) “Ricardo Ribeiro - MG”	55
Macroциclo III, semana 4 (Semana de Treinamento 16) “Marcelo Henrique - RJ”	57
Macroциclo III, semana 5 (Semana de Treinamento 17) “Pericles B. P. Cortez - RJ”	61
Macroциclo III, semana 6 (Semana de Treinamento 18) “Leonardo Gaciba - RS”	65
Macroциclo IV, semana 1 (Semana de Treinamento 19) “Alicio Pena Junior - MG”	68
Macroциclo IV, semana 2 (Semana de Treinamento 20) “Djalma Beltrami - RJ”	71
Macroциclo IV, semana 3 (Semana de Treinamento 21) “Alessandro Mattos - BA”	74
Macroциclo IV, semana 4 (Semana de Treinamento 22) “Hilton Rodrigues - RJ”	77
Macroциclo IV, semana 5 (Semana de Treinamento 23) “Erick Bandeira - PE”	80
Macroциclo IV, semana 6 (Semana de Treinamento 24) “Emerson Carvalho - SP”	83



Macrociclo V, semana 1 (Semana de Treinamento 25) "Dilbert Moises - RJ"	86
Macrociclo V, semana 2 (Semana de Treinamento 26) "Carlos Berkenbrock - SC"	89
Macrociclo V, semana 3 (Semana de Treinamento 27) "Marcio Santiago - MG"	92
Macrociclo V, semana 4 (Semana de Treinamento 28) "Simone Xavier - RJ"	95
Macrociclo V, semana 5 (Semana de Treinamento 29) "Ana Marques - PE"	98
Macrociclo V, semana 6 (Semana de Treinamento 30) "Eveliny Almeida - CE"	100
Macrociclo VI, semana 1 (Semana de Treinamento 31) "Francielli Costa - MG"	101
Macrociclo VI, semana 2 (Semana de Treinamento 32) "Cleidy Ribeiro - SC"	103
Macrociclo VI, semana 3 (Semana de Treinamento 33) "Maria Eliza Barbosa - SP"	105
Macrociclo VI, semana 4 (Semana de Treinamento 34) "Marcia Caetano - RO"	108
Macrociclo VI, semana 5 (Semana de Treinamento 35) "Katiúscia Mendonça - ES"	110
Macrociclo VI, semana 6 (Semana de Treinamento 36) "Sandro Ricci - DF"	113
Macrociclo VII, semana 1 (Semana de Treinamento 37) "José Henrique de Carvalho - SP"	116
Macrociclo VII, semana 2 (Semana de Treinamento 38) "Elmo Cunha - GO"	119
Macrociclo VII, semana 3 (Semana de Treinamento 39) "Arlison Bispo - BA"	122
Macrociclo VII, semana 4 (Semana de Treinamento 40) "Celio Amorim - SC"	125
Macrociclo VII, semana 5 (Semana de Treinamento 41) "Claudio Mercante - PE"	128
Macrociclo VII, semana 6 (Semana de Treinamento 42) "Francisco Almeida - CE"	131
Macrociclo VIII, semana 1 (Semana de Treinamento 43)	144
Macrociclo VIII, semana 2 (Semana de Treinamento 44)	146
Macrociclo VIII, semana 3 (Semana de Treinamento 45)	140
Macrociclo VIII, semana 4 (Semana de Treinamento 46)	145
Macrociclo VIII, semana 5 (Semana de Treinamento 47)	147
Macrociclo VIII, semana 6 (Semana de Treinamento 48)	150
Macrociclo IX, semana 1 (Semana de Treinamento 49)	153
Macrociclo IX, semana 2 (Semana de Treinamento 50)	155

RECOMENDAÇÕES PARA O TREINAMENTO FÍSICO

1. Sessões de Treinamento

1.1 Aquecimento

Tanto da perspectiva fisiológica como de treinamento, aquecer é crucial antes do treino e das partidas. Pesquisas científicas na área do esporte demonstraram que o aquecimento melhora o desempenho do exercício. Há uma série de diferentes razões fisiológicas que explicam isso e giram em torno de um crescimento na temperatura do músculo (e núcleo) e também de um aumento no fluxo sanguíneo e no fornecimento de oxigênio para exercitar os músculos. A pesquisa tem de fato demonstrado que os músculos aquecidos trabalham melhor do que desaquecidos, no que diz respeito à melhoria do desempenho e prevenção de lesões.

- Qualquer aquecimento deve conter 4 fases distintas:

Fase 1: aquecimento cardiovascular, o que idealmente deveria consistir de trote de 5'-10', aumentando gradualmente a frequência cardíaca até 85% FCmax

Fase 2: exercícios dinâmicos de mobilidade realizados idealmente sobre um percurso de 16 m, ou seja, da linha de meta à margem da área penal. Exemplos de exercícios a serem realizados:

- Elevação de joelhos
- Elevação de tornozelos
- Trote de costas
- Braços girando juntos enquanto você salta
- Movimentação lateral, alternando os pés, de maneira rápida e curta
- "Tripling" (corrida para frente fazendo a forma do oito com ambos os pés)
- "Skipping" repetido rápido (pés rápidos)

3 a 4 repetições para cada exercício, trotando lentamente de volta à linha de meta após cada exercício

Fase 3: atividades de alta intensidade para terminar, ou seja, uma série de 8 a 10 acelerações progressivas, seguidas de 4 a 6 tiros curtos

Fase 4: rotina individual de alongamento

1.2 Treinamento de alta intensidade (Alt Intens.)

Para sessões de treinamento que contêm corridas de alta intensidade, siga as seguintes diretrizes:

- O ritmo da corrida deve ser 75% do máximo ou uma corrida com frequência elevada; (\pm 18 km/h ou 85-93% da FCmax). Portanto, a intensidade do exercício deve ser próxima aos níveis máximos e a percepção de esforço deve ser difícil a muito difícil.
- Se a intensidade da corrida é extremamente alta, então o sistema de produção de lactato também pode estar altamente estimulado por certo período de tempo, de modo que fariam sobrepostos os treinamentos de resistência anaeróbica de velocidade.



- Portanto, o preparador físico do árbitro ou o próprio árbitro deve assegurar que a intensidade do exercício durante o treinamento de alta intensidade não se torne tão alta que o treino se torne exclusivamente anaeróbico. Por exemplo, se a intensidade é muito alta, o árbitro não será capaz de sustentar um ritmo de trabalho suficientemente elevado durante os períodos subsequentes de trabalho e o efeito desejado deste tipo de treinamento será perdido. Por isso, é recomendável verificar regularmente a zona-alvo em seu relógio de frequência cardíaca.
- Pela mesma razão, é essencial que os intervalos de recuperação sejam determinados de acordo com os diferentes níveis de aptidão. Especificamente para os melhores corredores, um período de recuperação que pode ser usado é 1/3 do tempo para execução do exercício. Para os níveis de aptidão intermediária, o período de recuperação deve ser menor que o tempo de corrida. Finalmente, para aqueles árbitros cuja aptidão não é tão proeminente, o período de recuperação deve ser tão grande ou até maior do que o tempo de execução do trabalho.
- Finalmente, é importante também executar todas as seqüências em uma superfície macia como a grama, a fim de reduzir o risco de lesões que podem ocorrer com a prática regular de treinos em uma superfície dura. Portanto, os exercícios intervalados de alta intensidade deveriam idealmente ser realizados em um campo regular, isto é, ao redor de um perímetro ou ao longo da linha diagonal entre as duas áreas penais. Alternativamente, os árbitros que não têm a oportunidade de treinar em um campo de futebol, podem também fazê-lo no parque, em uma pista de atletismo ou em esteira de academia.

1.3 Treinamento de média intensidade (Md Intens.)

- Corrida de média intensidade com a finalidade de melhorar a capacidade aeróbica. O ritmo de execução é mais lento do que é para o treinamento de alta intensidade (± 15 km/h ou 76-85% da FCmax)

1.4 Treinamento de baixa intensidade (Bx Intens.)

- Corrida de baixa intensidade com o propósito de melhorar a capacidade aeróbica e de recuperação (± 12 km/h ou 60-75% da FCmax).

1.5 Treinamento de resistência de velocidade (velocidade final)

- Treinamento de velocidade é basicamente corrida intervalada de alta a máxima velocidade, com recuperação incompleta entre as corridas. A relação exercício/recuperação deve ser idealmente 1:3, induzindo assim a fadiga acumulada conforme a sessão progride uma vez que não há tempo suficiente para que o corpo se recupere completamente. Portanto, este método de treinamento melhora a habilidade dos membros do corpo para tolerar fadiga durante os tiros repetidos em máxima velocidade.
- Para sessões de treinamento de velocidade, é difícil expressar a velocidade de execução em termos de % da FCmax. Portanto, a velocidade de execução é expressa como uma porcentagem da velocidade máxima (% VLmax), normalmente 90% da velocidade máxima. Com o ritmo de trabalho de pico durante o exercício sendo em sua maior parte 90% da FCmax.

1.6 Treinamento de velocidade

- Sessões de treinamento de velocidade envolvem tiros, ou seja, corridas realizadas em ritmo máximo (100% VLmax), seguidas por uma recuperação completa. Para as sessões de treinamento que consistem em tiros máximos, as seguintes orientações devem ser consideradas:
- Os tiros devem idealmente ser precedidos de partida lançada, por exemplo, caminhada, trote para frente, para trás ou lateralmente.

- Realize cada tiro no limite de modo a obter o benefício integral do trabalho: a relação exercício/recuperação de 1:10 entre as repetições deve ser proveitosa e não extenuante. Os batimentos devem voltar para 60-65% da FCmax antes de cada tiro. A lenta caminhada de volta para o ponto de partida é geralmente uma boa maneira de determinar o seu tempo de recuperação entre os tiros.
- Preferencialmente, o tiro deve ser iniciado mediante um sinal visual como se estivesse no jogo. Este sinal pode ser dado pelo treinador 1) que joga a bola no chão, ou 2) que deixa cair seu apito. Alternativamente, também é possível que os árbitros trabalhem em pares, mudando quem está na frente nos tiros.
- É importante desacelerar suavemente após cada tiro.
- Há também sessões prolongadas de treinamento de velocidade incluídas neste manual (Veloc. Prol.). Nessas sessões, a relação exercício/recuperação cai entre a velocidade convencional e a de sessões de resistência, ou seja, 1:7. Assim, as exigências dessas sessões são maiores do que as de sessões normais de velocidade, devido a períodos mais curtos de recuperação e distâncias mais longas de tiros.

1.7 Treinamento de agilidade

- O treinamento de agilidade envolve tiros curtos, novamente de esforço máximo. Entretanto, as mudanças de direção são incorporadas aos exercícios. Assim, treina-se a capacidade de aceleração, desaceleração, mudança de direção e, em seguida, aceleração de novo.
- Praticar esportes com bola de maneira recreativa (tais como: futebol, squash, tênis de mesa) também pode resultar em um nível de condicionamento físico melhor.

1.8 Treinamento de força (Fortalecimento)

- O treinamento de força é o uso de exercícios com pesos ou de resistência.

Esse treinamento é demonstrado no Apêndice ("Os 11") que apresenta os principais exercícios de força e prevenção de lesões.

1.9 Treinamento de recuperação (Recuperação Ativa)

- O treinamento de recuperação ativa é um componente importante de qualquer programa de treinamento e as sessões estão marcadas no dia posterior a uma partida ou a um treinamento intensivo. De fato, em comparação com o repouso completo, o treinamento de recuperação de baixa intensidade facilita o organismo a se recuperar ainda mais rápido e em maior medida devido a um aumento do fluxo sanguíneo através do exercício dos músculos.

Exemplo:

- 50' de atividades de recuperação em academia, incluindo:

- Parte I: 10' de aquecimento (caminhada e corrida em esteira entre 6 e 13 km/h, seguida de exercícios de mobilidade)
- Parte II: 30' de exercícios aeróbicos (70% da FCmax), tais como:
 - 10-12' de ciclismo (80-90 giros/min)
 - 8-12' de remo (25-30 remadas/min)
 - 10-12' de "stepping" (60-70 pisadas/min)
- Parte III: 10' de alongamento, de preferência, seguido por uma massagem



1.10 Descanso

- Muitas vezes, é simplesmente esquecido que descanso também é um modo de treino importante; melhorias na aptidão física ocorrem apenas durante períodos de descanso. Especialmente em dias de descanso, é importante tentar evitar fazer esforço físico excessivo e incorporar repouso de qualidade em seu cronograma.

1.11 Jogo

- Se os árbitros realizam as sessões de treinamento em grupo, então, no final do treinamento, podem jogar uma partida de futebol de 10'. Para evitar o contato físico e lesões, é recomendável que a bola só possa ser tocada duas vezes ("controle & passe"). Caso o jogo não seja disputado com a velocidade suficiente, uma outra restrição pode ser implementada, ou seja, um gol só pode ser marcado, se todos os árbitros estão além da linha de meio campo. Essa discreta modificação irá acelerar o jogo um pouco!

1.12 Volta à calma (Desaquecimento)

- A atividade de volta à calma após um jogo ou uma sessão de treinamento deve ser realizada imediatamente após o encerramento do exercício. Ela oferece uma oportunidade de devolver o corpo ao seu estado pré-exercício. Para a aptidão física a longo prazo, o desaquecimento é tão crucial quanto o aquecimento. Especificamente, a justificativa fisiológica por trás do desaquecimento após a atividade física é:
 - Torna possível alcançar um "equilíbrio fisiológico" mais rapidamente.
 - Reduz a frequência cardíaca lentamente, evitando assim qualquer mudança rápida e irregular.
 - Ajuda a reduzir os níveis de hormônios em excesso produzidos durante a arbitragem.
 - O bombeamento muscular é contínuo durante o desaquecimento, prevenindo tonturas e ajudando a circulação e remoção dos resíduos.
 - Reduz a temperatura corporal e muscular gradualmente, sem sobrecarregar o sistema de desaquecimento.

Além desses pontos que servem para aumentar a taxa de recuperação muscular após os jogos e as sessões de treinamentos, o desaquecimento também pode ser considerado como uma oportunidade de trabalhar uma parte do condicionamento físico normalmente negligenciada, isto é, a flexibilidade. Dependendo das condições meteorológicas, o alongamento também pode ser feito em locais fechados.

Exemplo:

Parte I: Desaquecimento cardiovascular (5')

Parte II: Alongamento estático (15')

1.13. Superfícies de corrida

- Recomenda-se que todas as atividades de corrida sejam realizadas em superfície macia, tipo grama, para ajudar a reduzir o risco de lesões que podem ocorrer a partir de corridas regulares em superfícies duras.
- Portanto, os exercícios intervalados de alta intensidade deveriam idealmente ser realizados em um campo comum, isto é, juntamente à linha diagonal entre as duas áreas penais.
- Como alternativa, os árbitros que não têm a oportunidade de treinar em um campo de futebol, também podem realizar as corridas no parque, em uma pista de atletismo ou esteiras de academia a uma velocidade que provoca a resposta da FC prescrita, ou seja, de 85-90% da FCmax.
- A maioria dos exercícios de velocidade e resistência de velocidade é prescrita em um campo de jogo. Dada

a aceleração relativamente lenta de esteiras e a preocupação quanto à segurança de corridas a uma velocidade muito alta (20 km/h) em uma esteira, recomenda-se que as sessões de treinamento velocidade e resistência de velocidade sejam realizadas em um campo de jogo.

2. Controle da frequência cardíaca

2.1 Zonas de treinamento

- Durante o exercício, a frequência (batimentos por minuto) dos batimentos cardíacos (frequência cardíaca, FC) aumenta de modo a fornecer uma quantidade maior de oxigênio para os músculos em exercício. Quanto mais duros os exercícios, mais rápido o coração bate.
- Para os efeitos dessa plataforma de treinamento, a prescrição da intensidade do treinamento será baseada em porcentagens da frequência cardíaca máxima (% FCmax). No entanto, para aqueles que não possuem um monitor de frequência cardíaca, as seguintes classificações subjetivas de intensidade do exercício podem ser facilmente utilizadas:

% FCmax	Tipo de treinamento	Percepção de esforço
< 60%	Recuperação	Muito fácil
65-75%	Baixa Intensidade	Fácil a confortável
76-85%	Média Intensidade	Desconfortável a extenuante
86-93%	Alta Intensidade	Difícil a muito difícil
> 93%	Esforço Máximo	Máximo

2.2 Início da sessão de treinamento

- Como regra geral, inicia-se cada sessão de treinamento na faixa inferior da zona selecionada da frequência cardíaca e aumenta-se a FC para o limite superior no final da sessão.

2.3 Doença ou excesso de treinamento

- A frequência cardíaca pode ser um indicador sensível de doença ou de excesso de treinamento. Assim que você perceber que seu treinamento está se tornando mais difícil do que sua FC está realmente indicando, converse com seu preparador físico.
- Alternativamente, uma diminuição repentina, mas consistente, ou um aumento de sua FC em repouso (medido pela manhã antes de levantar), é um sinal alarmante de doenças ou excesso de treinamento.
- No caso de algum desses sintomas, converse com seu preparador físico.

2.4 Estresse

- A frequência cardíaca aumenta com estresse psicológico ou ansiedade. Assim, os batimentos cardíacos podem ser significativamente maiores durante a competição que durante o treinamento.

2.5 Temperatura externa

- A frequência cardíaca é afetada pela temperatura externa. Como suas zonas de FC em treinamentos só são válidas para temperaturas externas entre 15 e 25° C, essas zonas devem ser adaptadas para treinamentos em temperaturas mais extremas do ambiente.



- Quando o treinamento é realizado em temperaturas abaixo de 15° C, os limites da frequência cardíaca devem ser reduzidos 1bpm por grau Celsius abaixo de 15° C. Assim, uma zona de alta intensidade de 170 torna 160 quando o treinamento é realizado a 5° C.
- Por outro lado, em temperaturas elevadas, a FC aumenta principalmente quando há desidratação devido à transpiração. A sensibilidade à temperatura difere significativamente entre os indivíduos. Portanto, quando do treinamento em temperaturas elevadas, aumente o limite de sua FC de acordo com sua percepção da intensidade do treinamento.
- Além disso, a reposição adequada de líquidos durante o exercício é essencial para evitar o aumento exagerado da FC, o que comprometeria a qualidade do treinamento.

3. Planejamento de treinamento

3.1 Supercompensação

- Para induzir os efeitos positivos do treinamento conhecido como "supercompensação", é necessário que cada programa de treinamento inclua sessões com um grau suficiente de variações, alternadas com períodos de descanso. Essa é a razão pela qual o manual de treinamento consiste de ciclos de treinamento de 6 semanas, durante o qual a carga de treinamento (volume e intensidade) é trabalhada em uma base semanal.
- Cada ciclo começa com uma primeira semana de treinamentos moderados em relação a volume e intensidade. Na semana 5, existe uma "quebra", com volume de treinamento muito elevado e intenso. Finalmente, há uma última semana de recuperação em que a intensidade e o volume do treinamento são baixos.

3.2 Percepção da intensidade de treinamento

- Para monitorar o plano de treinamento, avaliações de percepção de esforço (RPE) têm sido amplamente utilizadas para medir a intensidade do exercício e quando a escala é utilizada corretamente; é um método bastante preciso para monitoramento da intensidade do exercício. Além disso, a técnica de RPE é consistente com índices fisiológicos de treinamento físico, como medidas de frequência cardíaca. A escala original de RPE é de 20 pontos. No entanto, para facilitar a compreensão, recomenda-se a utilização da seguinte escala de 10 pontos:

0	Descanso
1	Muito fácil
2	Fácil
3	Moderado
4	Pouco difícil
5	Difícil
6	
7	Muito difícil
8	
9	
10	Máximo

- É importante sublinhar que qualquer programa nunca pode eliminar a percepção de intensidade do treinamento. A percepção individual de uma dada carga de treinamento é realmente importante. Conseqüentemente, se os sinais de fadiga aparecem, o programa de formação deve ser modificado individualmente. Isso deve ser feito após conversa com o seu preparador físico.

- Em especial, não deve ser realizado treinamento de alta intensidade quando um árbitro percebe sinais de fadiga anormal.
- A fadiga pode ser entendida como o resultado de uma falta de treinamento. Em alguns casos especiais, essa percepção pode realmente ser correta, mas, na maioria dos árbitros, o oposto é verdadeiro. Alguns dias de descanso ou de sessões de treinamento de baixa intensidade, muitas vezes têm um impacto muito melhor no nível de condicionamento e performance do que carga maior de treinamento. Portanto, nos casos em que você sinta que é incapaz de se adaptar a um programa de treinamento previsto, devido à fadiga, converse com seu preparador físico. Se você não fizer isso, o programa de treinamento pode ser prejudicial ao seu desempenho.

3.3 Histórico de treinamentos

- Em relação ao histórico de treinamentos (número de sessões por semana a que os árbitros estavam acostumados), é importante primeiro aumentar o número de sessões de treino por semana e, em seguida, a intensidade e duração das sessões de treinamento.

3.4 Jogos no meio da semana

- Para aqueles árbitros que vão atuar em jogos no meio da semana, é muito importante:
 - 1) fazer um treino de recuperação no dia seguinte, e
 - 2) fazer uma sessão de treinamento no dia antes do jogo, incluindo um bom aquecimento, exercícios de mobilidade, alongamento e exercícios de velocidade (como são tipicamente planejados no final da semana). Essa sessão de treinamento deve idealmente ser feita em um campo normal de jogo. Se isso não for possível por qualquer razão, então é aconselhável executar esse treinamento dois dias antes do jogo.

3.5 Treinamentos durante a parada entre as temporadas (para competições européias)

- A resistência cardio-respiratória é melhor exercitada com treinamento de resistência específica, mas também pode ser não-específica, isto é, treinamento cruzado. Especificamente, esse tipo de treinamento refere-se a resistência de outros modos de exercício e de esporte do que apenas correr. Treinamento de resistência não-específico é muitas vezes negligenciado como um método para desenvolver o nível de condicionamento físico dos árbitros.
- Em especial, entre os dois turnos da competição, os árbitros devem participar de outros modos de exercício de resistência, tais como cross-country, ciclismo e natação, a fim de desenvolver plenamente o nível de condicionamento aeróbico e fornecer um descanso de corridas.
- Na verdade, por causa do envolvimento de uma massa muscular mais abrangente, exercícios como mountain-bike, cross-country ou remo são mais eficazes para aumentar o consumo máximo de oxigênio do que apenas a corrida. Claro, é bem sabido que o componente genético de consumo máximo de oxigênio ainda é predominante. No entanto, o impacto do treinamento não pode ser negligenciado. Por outro lado, esse tipo de atividade não só serve para desenvolver melhor o nível de condicionamento físico dos árbitros, mas, igualmente importante, para distrair mentalmente o árbitro de seu "vício" de corrida e arbitragem.



"OS 11" - Programa preventivo simples, de fácil memorização e eficiente, que compreende dez exercícios práticos, mais um que promove o Jogo Limpo ("Fair Play")

O futebol, como outros esportes, está associado a certos riscos de lesões por parte dos jogadores.

No entanto, estudos científicos comprovaram que a incidência de lesões no futebol pode ser reduzida por meio de programas de prevenção.

O programa de prevenção "Os 11" ("The 11") foi desenvolvido pelo centro de pesquisa médica da FIFA (F-MARC), em cooperação com um grupo de especialistas internacionais.

"Os 11" é um programa preventivo simples, de fácil memorização e eficiente, que compreende dez exercícios práticos, mais um que promove o Jogo Limpo ("Fair Play"). Não requer equipamentos além de uma bola, e pode ser feito em 10-15 minutos (depois de um curto período de familiarização). Os exercícios trabalham o equilíbrio central, o treinamento excêntrico dos músculos, o treinamento proprioceptivo, o equilíbrio dinâmico e a pliometria (treinamento em impulsão) com a perna em linha reta. O programa é eficiente pelo fato de exercitar, simultaneamente, diferentes aspectos e pode substituir outros exercícios.

"Os 11" deve ser realizado em toda sessão de treinamento após um aquecimento e alongamento de todos os grupos de músculos importantes. A prática correta dos exercícios é importante para assegurar sua efetividade. A seqüência de exercícios deve ser respeitada. Antes de cada jogo, uma versão mais curta (apenas com os exercícios 4, 5 e 8) deve ser realizada.

Os benefícios do programa incluem melhoria na performance e também prevenção contra lesões. Além disso, respeitando o Jogo Limpo, você reduz o risco de lesionar-se e de lesionar outros jogadores.

*Tradução feita do Livro "The 11", retirado do sítio da FIFA (www.fifa.com), em 11 de agosto de 2006.

Executando o Programa



1. Apoio em Antebraço

Fortalece os músculos centrais para aumentar o equilíbrio central

Posição inicial:

Deite-se sobre seu estômago e sustente a parte de cima do corpo com seus braços. Apóie seus pés verticalmente ao solo.

Movimentação:

Levante seu estômago, quadris e joelhos de modo que seu corpo fique em linha reta, dos seus ombros a seus tornozelos, paralelo ao solo. Seus cotovelos devem estar diretamente abaixo de seus ombros. Contraia seus músculos abdominais e os glúteos. Pressione suas escápulas em direção ao centro da costa de maneira que estejam no mesmo nível de sua costa. Levante sua perna direita alguns centímetros do solo e permaneça nesta posição por 15 segundos. Retorne à posição inicial, relaxe e repita o exercício com sua perna esquerda.

Repetições:

1-2 vezes para cada perna.

Importante:

- Sua cabeça, ombros, costas e quadris devem estar em linha reta.
- Seus cotovelos devem estar diretamente abaixo de seus ombros.
- Não jogue sua cabeça para trás.
- Não deixe que seu estômago desça.
- Não incline suas nádegas para cima.
- Com a perna levantada, não deixe seus quadris moverem para o lado.

**2. Apoio lateral em antebraço**

Fortalece os músculos laterais do abdômen para aumentar equilíbrio central.

Posição inicial:

Deite-se de lado. Sustente o tronco de seu corpo com um braço, de modo que seu cotovelo esteja verticalmente abaixo de seu ombro e seu antebraço esteja no solo. Dobre seu joelho inferior num ângulo de 90°. Vistos de cima, seus ombros, cotovelos, quadris e joelhos devem formar uma linha reta.

Movimentação:

Levante sua perna superior e os quadris na altura de seu ombro, formando uma linha reta, paralela ao solo. Permaneça nesta posição por 15 segundos. Retorne à posição inicial, relaxe e repita o exercício do outro lado.

Repetições:

2 vezes para cada lado.

Importante:

- Vistos de frente, seu ombro de cima, quadris e perna superior devem estar em linha reta.
- Seu cotovelo deve estar em posição vertical na mesma altura do ombro.
- Vistos de cima, os ombros, cotovelo, quadris e pernas devem formar uma linha reta.
- Não apóie sua cabeça sobre seu ombro.
- Não deixe que seus quadris desçam.
- Não incline a parte superior de seu ombro, quadris ou pernas para frente ou para trás.



3. Músculos Posteriores da Coxa

Fortalece os músculos posteriores da coxa.

Posição inicial:

Ajoelhe-se sobre o solo com o tronco ereto. Os joelhos e as pernas devem estar separados na mesma distância da largura dos quadris. Cruze seus braços na frente de seu corpo. Faça um companheiro segurar seus tornozelos firmemente contra o solo, com ambas as mãos.

Movimentação:

Incline-se lentamente para frente, mantendo seu tronco e quadris eretos. Seus quadris e tronco devem estar em linha reta. Tente manter esta posição o máximo de tempo possível. Quando não agüentar mais, use ambas as mãos para amortecer sua queda.

Repetições:

5 vezes.

Importante:

- Seu companheiro deve manter seus tornozelos firmes contra o solo.
- Seu tronco e quadris devem estar em linha reta.
- Não encurvar os quadris.
- Não incline sua cabeça para trás.
- Execute o exercício lentamente primeiro, mas depois que se sentir mais confortável, acelere o ritmo.



4. Esqui de fundo

Fortalece os músculos da perna.

Posição inicial:

Fique em pé sobre sua perna direita e deixa a outra perna solta. Dobre seu joelho e quadris levemente de modo que o tronco se incline para frente. Vistos de frente, o quadril, joelho e pé da perna de apoio devem estar em linha reta.

Movimentação:

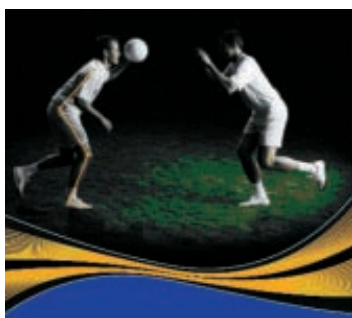
Dobre e estique o joelho de sua perna de apoio e movimente alternadamente os braços no mesmo ritmo. Dobre seu joelho o máximo possível, mas distribua o peso sobre toda a planta de seu pé. Quando estiver estendido, não enrijeça seu joelho. Mantenha os quadris e o tronco em equilíbrio e para frente.

Repetições:

15 vezes sobre a perna direita, depois 15 vezes sobre a perna esquerda.

Importante:

- Vistos de frente, quadril, joelho e pé da perna de apoio devem estar em linha reta.
- Mantenha o tronco e os quadris em equilíbrio e para frente.
- Mantenha o quadril em posição horizontal e não deixe inclinar para o lado.
- Distribua seu peso em toda a planta do pé.
- Não deixe que o joelho da perna de apoio se incline para o lado.
- Não deixe os joelhos juntos.

**5. Apoio em uma perna com lançamento**

Melhora a coordenação e o equilíbrio; fortalece os músculos da perna.

Posição inicial:

Fique de frente para um companheiro a uma distância de 3 metros, ambos apoiados sobre a perna direita. Joelhos e quadris devem estar ligeiramente flexionados. Mantenha seu peso sobre o metatarso ou levante o calcanhar. Vistos de frente, quadril, joelho e pé da perna de apoio devem estar em linha reta.

Movimentação:

Jogue a bola para frente e para trás: se estiver apoiado na perna direita, arremesse com o braço esquerdo e vice-versa. Segure a bola com ambas as mãos, e jogue-a de volta com uma mão. Quanto mais rápido a bola troca de mãos, mais efetivo será o exercício.

Repetições:

10 vezes sobre a perna direita, depois 10 vezes sobre a perna esquerda.

Importante:

- Vistos de frente, quadril, joelho e pé da perna de apoio devem estar em linha reta.
- Mantenha seu tronco e quadris em equilíbrio e para frente.
- Mantenha seus quadris na posição horizontal e não deixe que se incline para o lado.
- Mantenha seus quadris e o joelho da perna de apoio ligeiramente flexionados.
- Não deixe que seu joelho se incline para o lado.
- Mantenha seu peso sobre o metatarso ou levante o calcanhar.



6. Apoio em uma perna e flexão do tronco

Melhora a coordenação e o equilíbrio; fortalece os músculos da perna.

Posição inicial:

A exemplo do Exercício 5, fique de frente para um companheiro a uma distância de 3 metros, ambos apoiados sobre a perna direita.

Movimentação:

A exemplo do Exercício 5, jogue a bola para frente e para trás, porém, antes de devolvê-la, toque a bola no solo sem colocar seu peso sobre a mesma.

Repetições:

10 vezes sobre a perna direita, depois 10 vezes sobre a perna esquerda.

Importante:

- Vistos de frente, quadril, joelho e pé da perna de apoio devem estar em linha reta.
- Mantenha seu quadril na posição horizontal e não o deixe inclinar para o lado.
- Mantenha seu quadril e o joelho da perna de apoio ligeiramente inclinados.
- Não deixe que seu joelho se incline para o lado.
- Mantenha seu peso apenas sobre o metatarso ou levante o calcanhar.
- Ao tocar a bola no solo, não apóie seu peso sobre a mesma.



7. Apoio em uma perna, fazendo "8"

Melhora a coordenação e o equilíbrio; fortalece os músculos da perna.

Posição inicial:

A exemplo do Exercício 5, fique de frente para um companheiro a uma distância de 3 metros, ambos apoiados sobre a perna direita.

Movimentação:

A exemplo do Exercício 5, jogue a bola para frente e para trás, mas antes de devolvê-la, passe a bola em forma de oito pelo meio e ao redor de suas pernas: primeiro, ao redor de sua perna de apoio com o tronco inclinado para frente, e depois ao redor da outra perna, mantendo o tronco o mais ereto possível.

Repetições:

10 vezes sobre a perna direita, depois 10 vezes sobre a perna esquerda.

Importante:

- Vistos de frente, quadril, joelho e pé da perna de apoio devem estar em linha reta.
- Mantenha seu quadril na posição horizontal e não o deixe inclinar para o lado.
- Mantenha seu quadril e o joelho da perna de apoio ligeiramente flexionados.
- Não deixe que seu joelho se incline para o lado.
- Mantenha seu peso apenas sobre o metatarso ou levante o calcanhar.
- Seu tronco deve mover-se substancialmente para baixo e para cima durante todo o exercício.

**8. Saltos sobre uma linha**

Melhora a técnica e a potência do salto.

Posição inicial:

Fique na posição em que a separação entre os joelhos e a parte inferior das pernas seja igual à largura do quadril, e a aproximadamente 20 centímetros ao lado de uma linha. Dobre seus joelhos e quadril ligeiramente de maneira que o tronco se incline um pouco para frente. Vistos de frente, quadril, joelho e pés devem estar em linha reta. Os braços devem estar ligeiramente flexionados e próximos ao corpo.

Movimentação:

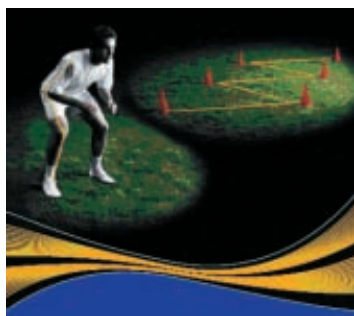
Pule, lateralmente, com ambos os pés sobre a linha e volte, o mais rápido que puder. Pouse suavemente sobre os metatarsos, com os joelhos ligeiramente flexionados.

Repetições:

Pule 10 vezes de cada lado, depois 10 vezes para frente e para trás sobre a linha.

Importante:

- Vistos de frente, seus quadris, joelhos e pés formam duas linhas paralelas.
- Mantenha seus quadris e joelhos ligeiramente flexionados durante todo o exercício.
- Nunca deixe seus joelhos juntos e não os deixe inclinar para o lado.
- Dê o impulso com ambos os pés e apóie-se sobre os metatarsos dos pés.
- Pouse suavemente com seus joelhos flexionados para amortecer o impacto.
- Nunca pouse com os joelhos estendidos ou sobre seus calcanhares.
- Um "pouso" tranquilo e uma "decolagem" rápida são mais importantes que a altura do salto.



9. Salto em Zigue-Zague

Melhora a coordenação e a técnica de salto.

Posição inicial:

Fique no começo do percurso de zigue-zague (6 marcas para os 10 x 20 metros), com as pernas separadas na mesma distância da largura dos quadris. Flexione seus joelhos e quadris de modo que seu tronco se incline substancialmente para frente. Um ombro deve estar na mesma direção do movimento.

Movimentação:

Salte lateralmente até a primeira marca, vire de modo que seu outro ombro esteja na direção da marca seguinte e complete o percurso de zigue-zague o mais rápido possível. Sempre salte e pouse sobre os metatarsos.

Repetições:

Completar o percurso 2 vezes.

Importante:

- Sempre mantenha seu tronco inclinado para frente e as costas eretas.
- Mantenha seus quadris e joelhos substancialmente flexionados.
- Pule e pouse sobre os metatarsos de ambos os pés.
- Pouse suavemente com seus joelhos flexionados para amortecer o impacto.
- Mantenha os joelhos relaxados durante todo o exercício e não os deixe inclinar para o lado.
- Nunca pouse com os joelhos estendidos ou sobre seus calcanhares.



10. Saltos largos e altos

Melhora a técnica e a potência do salto.

Posição inicial:

Fique apoiado sobre sua perna de impulso com o tronco ereto. O braço do mesmo lado da perna de impulso deve estar à frente do seu corpo. Vistos de frente, quadril, joelho e pé da perna de impulso devem estar em linha reta.

Movimentação:

Salte com perna de impulso o mais alto e rápido que puder. Levante o joelho da perna posterior o mais alto possível, flexionando, ao mesmo tempo, o braço oposto à frente de seu corpo. Pouse suavemente sobre o metatarso de seu pé com o joelho ligeiramente flexionado.

Repetições:

Percorra uma distância de 30 metros por duas vezes.

Importante:

- Vistos de frente, quadril, joelho e pé da perna de impulso devem estar em linha reta.
- Durante o impulso, levantar o mais alto possível o joelho da perna de impulso, cruzando o braço contrário à frente do corpo.
- Pouse sobre o metatarso de seu pé e com seu joelho flexionado para amortecer o impacto.
- Não deixe seu joelho inclinar para o lado durante o salto e o pouso.
- Nunca pouse com os joelhos estendidos ou sobre os calcanhares.



11. Jogo Limpo ("Fair Play")

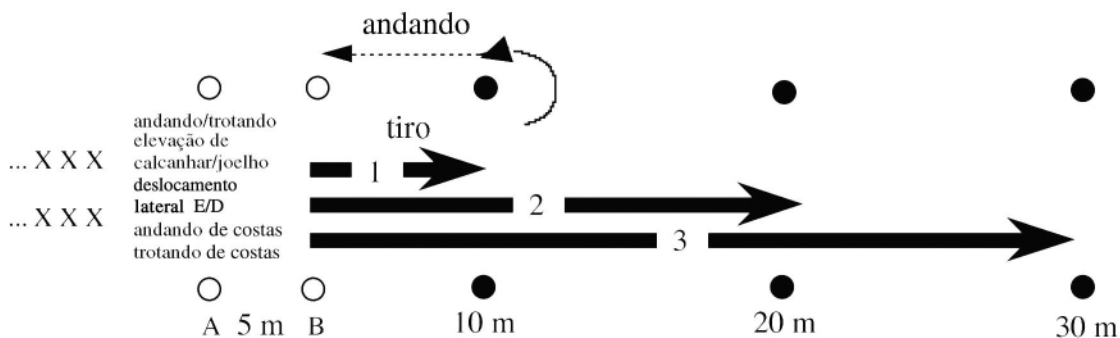
... para o bem do jogo e a saúde dos jogadores.

As lesões no futebol podem ser prevenidas, em parte, melhorando o condicionamento físico dos jogadores. No entanto, a maioria das lesões no futebol é causada por faltas, de modo que o respeito às Regras do Jogo e especialmente o Jogo Limpo ("Fair Play") são essenciais para prevenir lesões.



Macroциclo I, semana 1 (Semana de Treinamento 1) "Carlos Simon - RS"

Seg.:	Descanso ou Recuperação Passiva	
Ter.:	* Bx Intens.	- 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx (± 1 km)
Tr. I.1		
	* Aquecim.	- 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento
	* Fortalec.	- Exercícios básicos de alongamento e prevenção de lesões (semana 1)
	* Md Intens.	- 30' de corrida a 80% FCmáx (+ 6 km) A cada 5' de corrida, corre-se uma distância de 50 m a 90% VImáx, ou 6 x 50m ao todo
	* Vt à calma	- 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento
		Duração total: 80'
Qua.:	Descanso ou Recuperação	
Qui.:	* Bx Intens.	- 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx (± 1 km)
Tr. I.2		
	* Aquecim.	- 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento
	* Fortalec.	- Exercícios básicos de alongamento e prevenção de lesões (semana 1)
	* Alt. Intens.	- 6' de corrida a 86-90% FCmáx, 3' de trote, 2 Baterias Este exercício deve ser realizado no limite inferior da zona treinamento de alta intensidade.
		- Este exercício leva + 18' (6' Bateria 1 + 3' de trote + 6' Bateria 2 + 3' de trote)
	* Vt à calma	- 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento
		Duração total: 68'
Sex.:	Descanso ou Recuperação	
Sáb.:	* Bx Intens.	- 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx (± 1 km)
Tr. I.3		
	* Aquecim.	- 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento
	* Velocid.	- tiros em linha reta com partida lançada de 5 m (10')



- 6 x 10 m, 4 x 20 m, e 2 x 30 m ou 12 tiros ao todo (200 m)

- * Md Intens. - 30' de corrida a 80% FC_{máx} (± 6 km)
A cada 5' de corrida, corre-se uma distância de 100 m a 90% VL_{máx}, ou 6 x 100m ao todo
- * Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 80'

Dom.: Atividades intermitentes, tais como: arbitragem, tênis ou squash.

Macroциclo I, semana 2 (Semana de Treinamento 2) "Carlos Simon - RS"



- Seg.:** * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FC_{máx} (± 1 km)
- Tr. I.4
- * Aquecim. - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento
 - * Md Intens. - 35' de corrida a 80% FC_{máx} (± 7 km)
A cada 5' de corrida, corre-se uma distância de 50 m a 90% VL_{máx}, ou 7 x 50m ao todo
 - * Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 75'

- Ter.:** * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FC_{máx} (± 1 km)
- Tr. I.5
- * Aquecim. - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento
 - * Fortalec. - Exercícios básicos de alongamento e prevenção de lesões (semana 2)
 - * Alt. Intens. - 4' de corrida a 86-90% FC_{máx}, 2' de trote, 3 Baterias
- A exemplo da semana passada, este exercício deve ser realizado no limite inferior da zona de treinamento de alta intensidade

- Este exercício leva + 18'
(4' por Bateria + 2' de trote) x 3

* Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 68'

Qua.: Descanso ou Recuperação

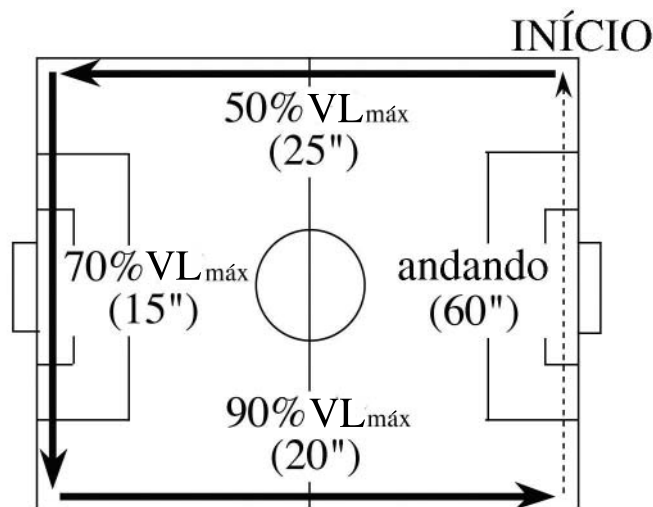
Qui.: * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FC_{máx}
(± 1 km)

Tr. 1.6

* Aquecim. - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento

* Fortalec. - Exercícios básicos de alongamento e prevenção de lesões (semana 2)

* Veloc. Final - Bateria 1: 5 voltas de 2' cada.
A velocidade de corrida está expressa em % da velocidade máxima.



- 3' de recuperação

- Bateria 2: novamente 5 voltas de 2' cada

- Este exercício leva 10' + 3' de recuperação + 10' = 23'

* Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

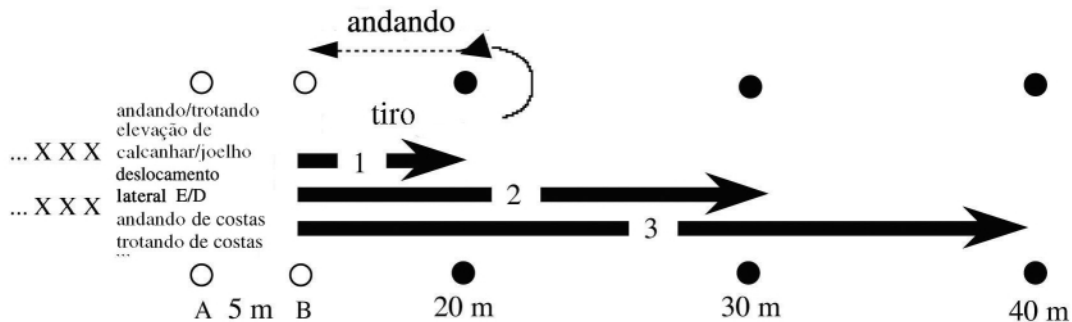
Duração total: 73'

Sex.: Descanso ou Recuperação

Sáb.: * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FC_{máx}
(± 1 km)

Tr. I.7

- * Aquecim. - 20' de aquecimento, exercícios de mobilidade e de alongamento
- * Velocid. - tiros em linha reta com partida lançada (10')
- 4 x 20 m, 3 x 30 m, e 2 x 40 m ou 9 tiros ao todo (250 m)



- * Md Intens. - 35' de corrida a 80% FC_{máx} (± 7 km)
A cada 5' de corrida, corre-se uma distância de 50 m a 90% VL_{máx}, ou 7 x 100 m ao todo
- * Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 85'

Dom.:

Atuação em jogos de modo a preparar-se para as competições oficiais, ou prática de atividades intermitentes, tais como: futebol, squash ou tênis.

Macroциclo I, semana 3 (Semana de Treinamento 3) "Edmilson Corona - SP"

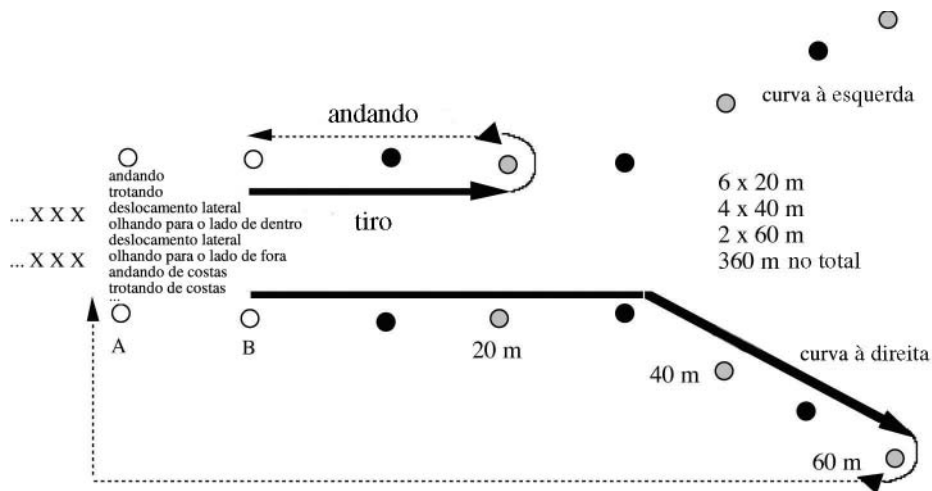
Seg.: Descanso ou Recuperação

Ter.: * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FC_{máx} (± 1 km)

Tr. I.8

- * Aquecim. - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento
- * Velocid. - Variações em distância de 60 m (veja abaixo)
 - 20 m de tiro, 20 m de caminhada, 6 x ou 120 m de tiro ao todo
 - 2' de recuperação e alongamento
 - 40 m de tiro, 40 m de caminhada, 4 x ou 160 m de tiro ao todo (2 x com uma mudança de direção para a esquerda, 2 x para a direita)
 - 2' de recuperação e alongamento
 - 60 m de tiro, 60 m de caminhada, 2 x ou 120 m de tiro ao todo (1 x com uma mudança de direção para a esquerda, 1 x para a direita)
 - 2' de recuperação e alongamento





- A duração total do exercício é de 15'.

* Alt. Intens.

- 3' de corrida a 86 - 90% FC_{máx}, 1'30" de trote, 4 Baterias
 - Assim como antes, este exercício deve ser realizado no limite inferior da zona de treinamento de alta intensidade.

- Este exercício leva + 18'.
 (3' por Bateria + 1'30" de trote) x 4

* Vt à calma

- 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 73'

Qua.:

Descanso ou Recuperação

Qui.:

* Bx Intens.

- 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FC_{máx}
 (± 1 km)

Tr. 1.9

* Aquecim.

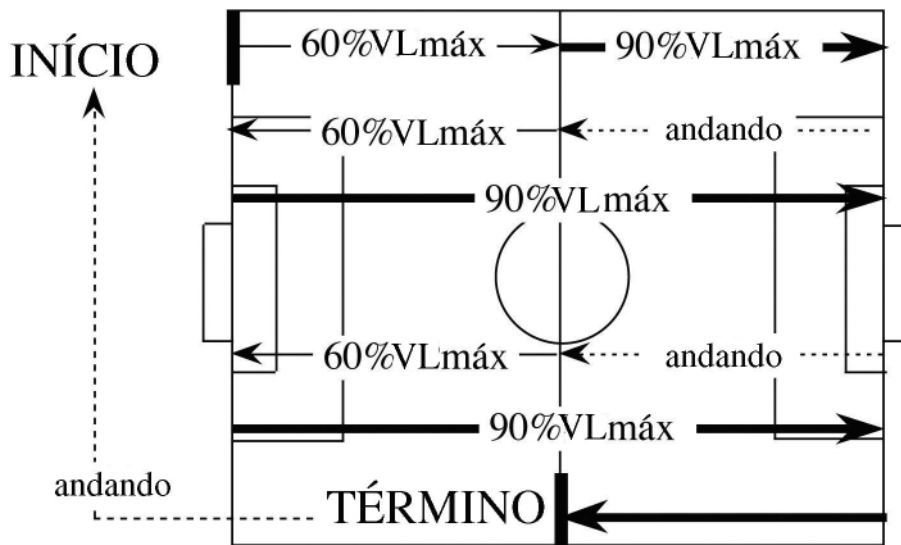
- 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento

* Fortalec.

- Exercícios básicos de alongamento e prevenção de lesões (semana 3)

* Veloc. Final

- Bateria 1: 3 voltas de 4' cada.
 A velocidade de corrida está expressa em % da velocidade máxima.



- 3' de recuperação
- Bateria 2: novamente 3 voltas de 4' cada
- Este exercício leva 12' + 3' de recuperação + 12' = 27'.

* Vt à calma

- 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 77'

Sex.:

Descanso ou Recuperação

Sáb.:

* Bx Intens.

- 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx (± 1 km)

Tr. I.10

* Aquecim.

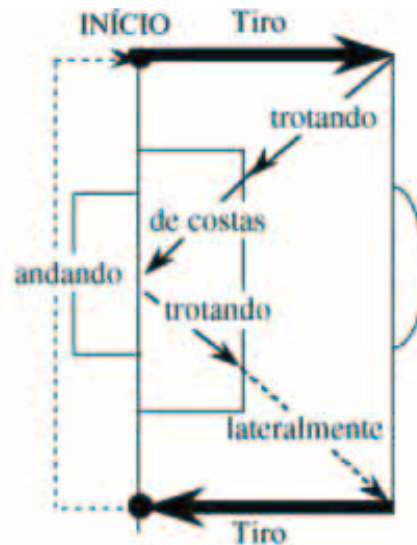
- 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento

* Fortalec.

- Exercícios básicos de alongamento e prevenção de lesões (semana 3)

* Veloc./Agil.

- Bateria 1: Exercício de tiro na área penal, 5 voltas ao todo
- 5' de recuperação
- Bateria 2: Exercício de tiro na área penal, novamente 5 voltas ao todo



- Ao todo, este exercício leva 15'. A distância total de tiro é de $\pm 320\text{m}$.

* Alt. Intens. - Árbitros correm 10' a 80% FC_{máx}. Isto equivale a $\pm 2\text{ km}$.
Depois, eles correm a mesma distância, mas, desta vez, a 90% FC_{máx}, de modo que eles estarão de volta ao ponto de partida depois de apenas 8'.

* Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 83'

Dom.:

Atuação em jogos de modo a preparar-se para as competições oficiais, ou prática de atividades intermitentes, tais como: futebol, squash ou tênis.

Macroциclo I, semana 4 (Semana de Treinamento 4) "Edmilson Corona - SP"



Seg.: * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FC_{máx} ($\pm 1\text{ km}$)

Tr. I.11

* Aquecim. - 20' de aquecimento, exercícios de mobilidade e de alongamento

* Md Intens. - 40' de corrida a 80% FC_{máx} ($\pm 8\text{ km}$)
A cada 5' de corrida, corre-se uma distância de 50 m a 90% VL_{máx}, ou 8 x 50 m ao todo

* Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 80'

Ter.: * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FC_{máx} ($\pm 1\text{ km}$)

Tr. I.12

- * Aquecim. - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento
- * Fortalec. - Exercícios básicos de alongamento e prevenção de lesões (semana 4)
- * Alt. Intens. - 2' de corrida a 90% FC_{máx}, 1' de trote, 6 x
 - Este exercício deve ser realizado na área normal da zona de treinamento de alta intensidade (85 a 95% FC_{máx})

 - Este exercício leva ± 18' (2' por Bateria + 1' de trote) x 6
- * Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 68'

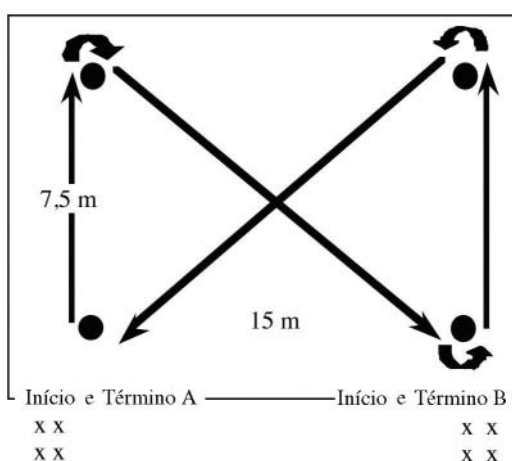
Qua.: Descanso ou Recuperação

Qui.: * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FC_{máx} (± 1 km)

Tr. I.13

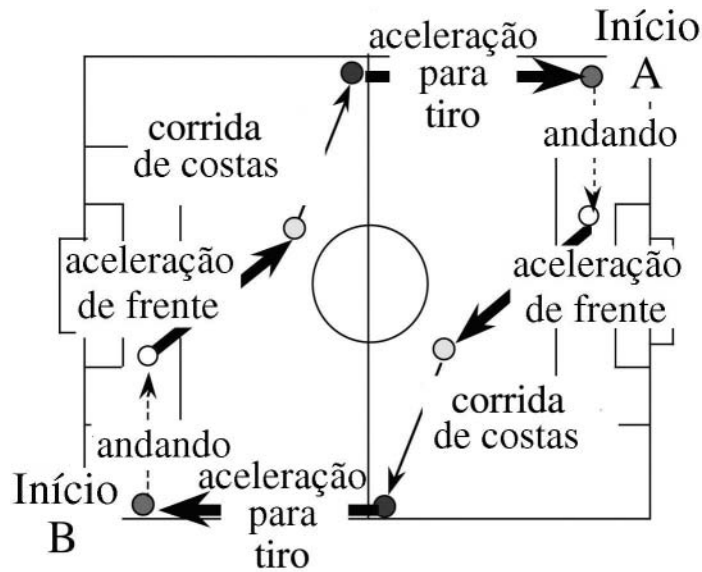
- * Aquecim. - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento
- * Alongamento - Exercícios básicos de alongamento e prevenção de lesões (semana 4)
- * Veloc. Final - Bateria 1: 6 repetições em velocidade máxima, com 40" de recuperação entre as repetições

 - 2' de recuperação ativa
 - Bateria 2: novamente 6 repetições em velocidade máxima, com 40" de



recuperação

- 2' de recuperação ativa.
- Este exercício leva 16'.
- * Veloc. Final - 8' da seguinte corrida de árbitro:



* Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 74'

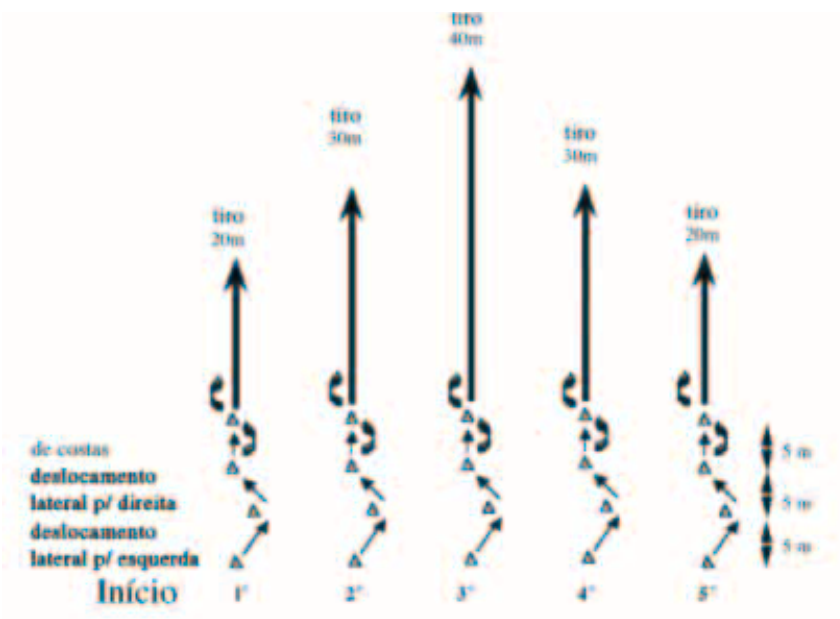
Sex.: Descanso ou Recuperação

Sáb.: * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FC_{máx} (± 1 km)

Tr. I.14

* Aquecim. - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento

* Velocid. - Bateria 1 do seguinte exercício de velocidade:



- 5' de recuperação



- Bateria 2 do mesmo exercício
- Ao todo, este exercício leva 15'. A distância total de tiro é de 280 m.
- * Alt. Intens.
 - Para os árbitros que não irão atuar no final de semana, o seguinte exercício pode ser realizado:
 - 1' a 90% FCmáx, com 30" de recuperação ativa (trote)
 - 2' a 90% FCmáx, com 1' de recuperação ativa (trote)
 - 3' a 90% FCmáx, com 1'30" de recuperação ativa (trote)
 - 3' a 90% FCmáx, com 1'30" de recuperação ativa (trote)
 - 2' a 90% FCmáx, com 1' de recuperação ativa (trote)
 - 1' a 90% FCmáx, com 30" de recuperação ativa (trote)
 - Este exercício leva 18'.
- * Vt à calma
 - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 73'

Dom.:

Atuação em jogos de modo a preparar-se para as competições oficiais, ou prática de atividades intermitentes, tais como: futebol, squash ou tênis.

Macroциclo I, semana 5 (Semana de Treinamento 5) "Altemir Hausmann - RS"



- Seg.:**
- * Bx Intens.
 - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx (\pm 1 km)
- Tr. I.15
- * Aquecim.
 - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento
 - * Md Intens.
 - 45' de corrida a 80% FCmáx (+ 9 km)
 - A cada 5' de corrida, corre-se uma distância de 50 m a 90% VImáx,, ou 9 x 50 m ao todo
 - * Vt à calma
 - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento
- Duração total: 85'
- Ter.:**
- * Bx Intens.
 - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx (\pm 1 km)
- Tr. I.16
- * Aquecim.
 - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento
 - * Fortalec.
 - Exercícios básicos de alongamento e prevenção de lesões (semana 5)
 - * Alt. Intens.
 - 1' de corrida a 90% FCmáx, 30" de trote, 12 Baterias
 - Este exercício deve ser realizado na área normal da zona treinamento de alta intensidade (85 a 95% FCmáx).

- Este exercício leva $\pm 18'$.
 (1' por Bateria + 30" de trote) x 12

* Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 68'

Qua.: Descanso ou Recuperação

Qui.: * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx
 (± 1 km)

Tr. I.17

* Aquecim. - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento

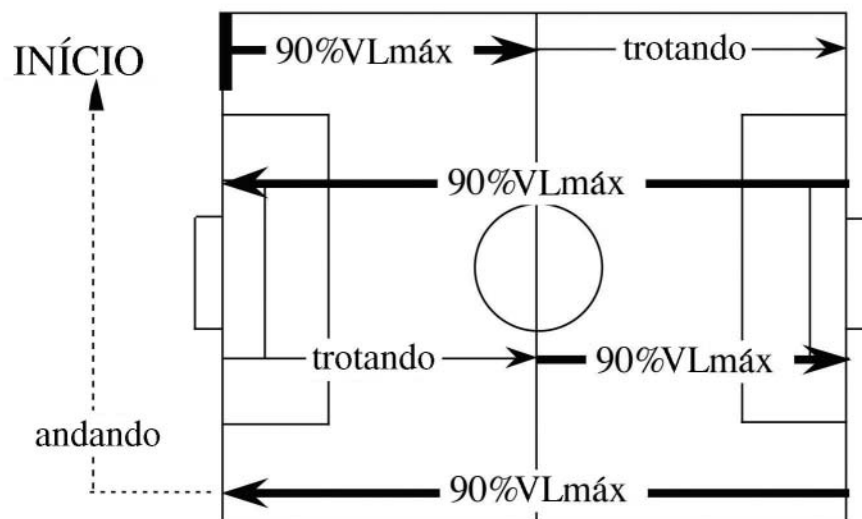
* Fortalec. - Exercícios básicos de alongamento e prevenção de lesões (semana 5)

* Veloc. Final - Bateria 1: 4 voltas ($\pm 3'$ cada)

- De acordo com a idade e o condicionamento físico, o início de uma nova volta pode ser cronometrado conforme abaixo:

Elite: Iniciar uma nova volta a cada 3'

Intermediário: Iniciar uma nova volta a cada 3'15"



- 4' de recuperação ativa

- Bateria 2: novamente 4 voltas de $\pm 3'$ cada

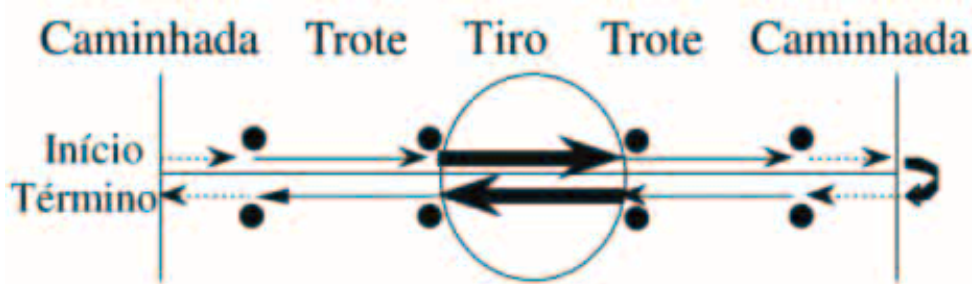
- Este exercício leva $\pm 12' + 4' + 12' = 28'$.

* Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 78'

Sex.: Descanso ou Recuperação

- Sáb.:** * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FC_{máx} (± 1 km)
- Tr. I.18
- * Aquecim. - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento
- * Velocid. - Bateria 1: 4 repetições do seguinte exercício do círculo central:



- 5' de recuperação
 - Bateria 2: novamente 4 repetições do exercício do círculo central
 - A duração total do exercício é de 15'. A distância total de tiro é de 288 m.
- * Alt. Intens. - Para os árbitros que não irão atuar no final de semana, o seguinte exercício pode ser realizado:
- 5' a 90% FC_{máx}, com 3' de recuperação ativa (trote)
 - 4' a 90% FC_{máx}, com 2' de recuperação ativa (trote)
 - 3' a 90% FC_{máx}, com 1'30" de recuperação ativa (trote)
 - 2' a 90% FC_{máx}, com 1' de recuperação ativa (trote)
 - 1' a 90% FC_{máx}, com 30" de recuperação ativa (trote)
- Este exercício leva 23'.
- * Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 80'

Dom.: Atuação em jogos de modo a preparar-se para as competições oficiais, ou prática de atividades intermitentes, tais como: futebol, squash ou tênis.

Macroциclo I, semana 6 (Semana de Treinamento 6) "Altemir Hausmann - RS"

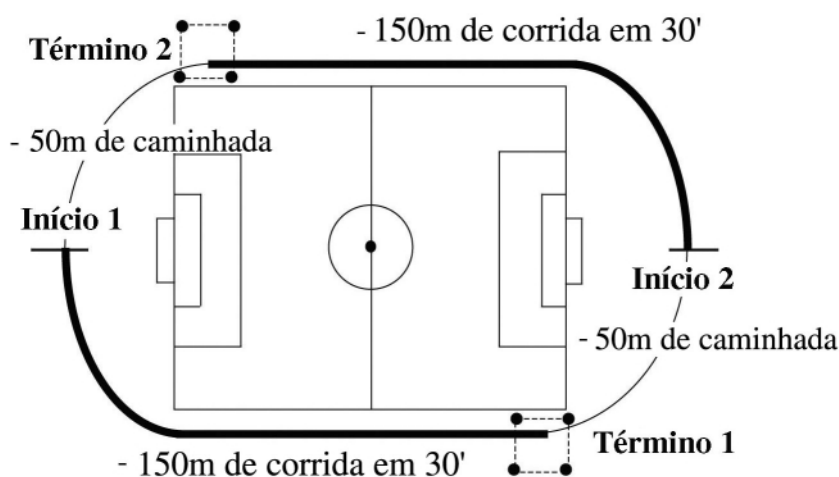
Seg.: Descanso ou Recuperação

Ter.: * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FC_{máx} (± 1 km)

Tr. I.19



- * Aquecim. - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento
- * Fortalec. - Exercícios básicos de alongamento e prevenção de lesões (semana 6)
- * Velocid. - 6 x 40 m de tiro com largada lançada de 1,5 m, com recuperação máxima de 1'30" entre os tiros. O tempo mínimo para árbitros internacionais é de 6,2" e para assistentes internacionais é de 6,0". O tempo mínimo para árbitros nacionais é de 6,4" e para assistentes nacionais é de 6,2".



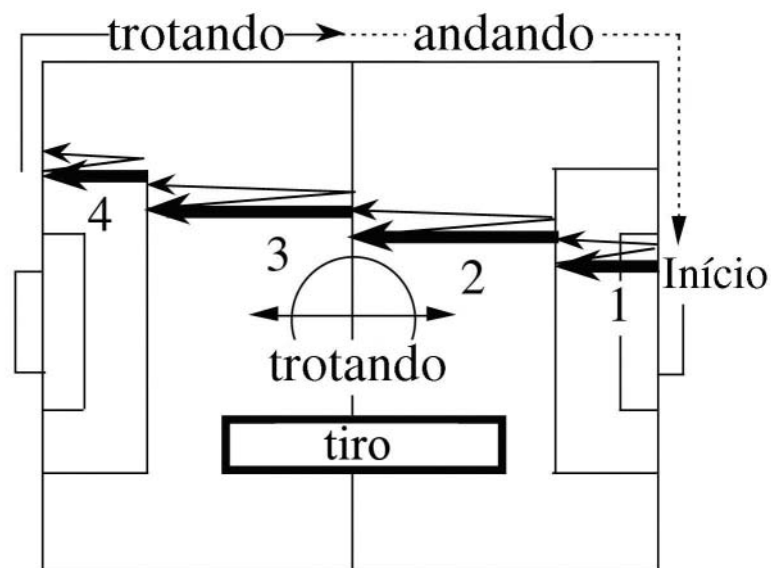
- 5' de recuperação
- * Alt. Intens.
 - A zona alvo do próximo exercício é a área normal da zona de treinamento de alta intensidade (85 a 95% FC_{máx}).
 - No primeiro apito, os árbitros devem percorrer 150 m em 30" (de "Início 1" a "Término 1"). Então, eles têm 35" (árbitros internacionais) e 40" (assistentes internacionais) para percorrer 50 m caminhando até "Início 2". No próximo apito, os árbitros devem percorrer novamente 150 m em 30" (até "Término 2"), com 50 m caminhando até "Início 1". Isto equivale a uma volta.
 - O exercício completo consiste em dar 10 voltas, equivalente a 20 corridas de alta intensidade, cada uma com 50 m de caminhada de recuperação.
 - Os árbitros devem alcançar a "área de caminhada" antes do apito e não podem deixar essa área antes do apito.
 - A duração total desta corrida de alta intensidade equivale a 20' (com 30" de recuperação).
- * Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 85'

Qua.:

Descanso ou Recuperação

- Qui.:** * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FC_{máx} (± 1 km)
- Tr. I.20
- * Aquecim. - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento
- * Fortalec. - Exercícios básicos de alongamento e prevenção de lesões (semana 6)
- * Veloc.Prol.
- Bateria 1: 4 voltas do próximo exercício, utilizando o comprimento do campo:
 - Comece na linha de meta de uma posição dinâmica (p.e.: elevações de joelho ou de tornozelo). Então, dê um tiro de 16m até a linha da área penal, retorne à linha de meta trotando de costas e, então, continue trotando de frente novamente 16m até a linha da área penal (1)
 - Da linha da área penal, dê um tiro até a linha de meio-campo e, então, retorne trotando de costas até a linha da área penal e continue trotando novamente até a linha da área de meio-campo (2)
 - Da linha de meio-campo, dê um tiro até a linha da área penal do campo oposto, então, retorne trotando de costas até a linha de meio-campo e continue trotando de frente novamente até a linha da área penal do campo oposto (3)
 - Da linha da área penal do campo oposto, dê um tiro até a linha de meta dessa área, então, retorne trotando de costas por 16m até a linha da área penal e, então, continue trotando de frente até a linha de meta (4)
 - Continue trotando por fora do campo até a linha de meio-campo e, então, caminhe até o ponto de partida. Isto equivale a uma volta. Para cada volta de 320 m, os árbitros darão um tiro de ± 110 m (duração de uma volta de $\pm 2'30''$)



- 4' de recuperação

- Bateria 2: novamente 4 voltas de 2'30" cada
- Este exercício leva 10' + 4' de recuperação + 10' = 24'

- * Jogo
 - Se os árbitros têm um grupo de treino, então podem jogar uma partida de 10', podendo dar dois toques na bola por vez ("controle e passe"). Se o jogo não estiver veloz o suficiente, outra limitação pode ser estabelecida, por exemplo, um gol somente pode ser marcado se todos os árbitros estiverem além da linha de meio-campo.
 - Alternativamente, se uma partida não puder ser troteada, os árbitros poderão dar um trote de 10' em média intensidade (80% FCmáx).

- * Vt à calma
 - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

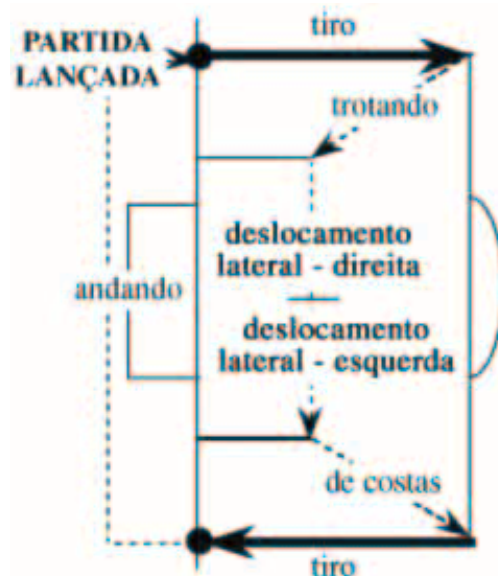
Duração total: 84'

Sex.: Descanso ou Recuperação

Sáb.: * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx (± 1 km)

Tr. 1.21

- * Aquecim. - 20' de aquecimento, exercícios de mobilidade e de alongamento
- * Velocid. - Bateria 1: Exercício de tiro na área penal, 5 voltas ao todo



- 5' de recuperação
- Bateria 2: Exercício de tiro na área penal, novamente 5 voltas ao todo
- Ao todo, este exercício leva ± 15'. A distância total de tiro é de 320 m.

- * Alt. Intens. - Para os árbitros que não atuarão no final de semana, o seguinte exercício pode ser aplicado.



- Árbitros correm 6' a 80% FCmáx. Isto equivale a ± 1.2 km. Depois, eles percorrem a mesma distância, mas, agora, a 90% FCmáx, o que corresponde a um tempo de corrida de $\pm 4'$ (Bateria 1).
- 2' de recuperação
- Árbitros correm novamente 6' a 80% FCmáx (± 1.2 km). Depois, eles percorrem a mesma distância, mas, agora, a 90% FCmáx, o que corresponde a um tempo de corrida de $\pm 4'$.
- * Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 77'

Dom.: Atuação em jogos de modo a preparar-se para as competições oficiais, ou prática de atividades intermitentes, tais como: futebol, squash ou tênis.



Macroциclo II, semana 1 (Semana de Treinamento 7) "Roberto Braatz - PR"

- Seg.:** * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx (± 1 km)
- Tr. II.1
- * Aquecim. - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento
- * Md Intens. - 30' de corrida a 70% FCmáx (± 5 a 6 km)
Para cada 5' de corrida, dê dois tiros: na metade do tempo, um tiro de 50 m e ao final dos 5' outro tiro de 100 m.
Após os 30' de corrida, 12 tiros terão sido feitos, i.e., 6 x 50 m e 6 x 100 m.
- * Vt à calma - 5' de trote e caminhada, com 10' de alongamento
- Duração total: 70'
- Ter.:** * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx (± 1 km)
- Tr. II.2
- * Aquecim. - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento
- * Fortalec. - Bateria de exercícios de fortalecimento e de prevenção de lesões (semana 1)
- * Alt. Intens. - 2' de corrida a 90% FCmáx, 1' de trote, 8 x
- Ao todo, este exercício leva 24'
- * Vt à calma - 5' de trote e caminhada, com 10' de alongamento
- Duração total: 74'

Qua.: Descanso ou Recuperação

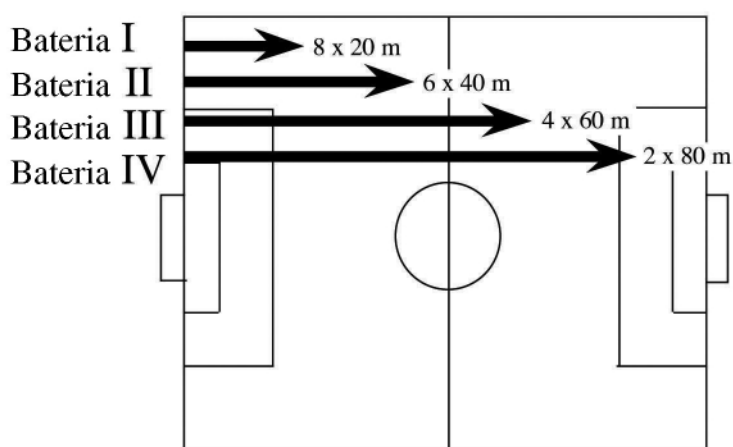
Qui.: * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FC_{máx} (± 1 km)

Tr. II.3

* Aquecim. - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento

* Fortalec. - Bateria de exercícios de fortalecimento e de prevenção de lesões (semana 1)

* Veloc. Final - Ao todo, são 20 tiros com partida lançada. Desacelere lentamente, gire e trote de volta ao ponto de saída



* Veloc. Final - Conforme a idade e/ou condicionamento físico, as largadas são cronometradas da seguinte maneira:

Elite:	Bateria 1 a cada 20"	Intermediário:	Bateria 1 a cada 25"
	Bateria 2 a cada 40"		Bateria 2 a cada 45"
	Bateria 3 a cada 50"		Bateria 3 a cada 55"
	Bateria 4 a cada 60"		Bateria 4 a cada 65"

- 2' de recuperação entre cada Bateria

- Este exercício leva de 18' (Elite) a 20' (Intermediário).

* Jogo - 10' de futebol ou 10' de trote de média intensidade (80% FC_{máx})

* Vt à calma - 5' de trote e caminhada, com 10' de alongamento

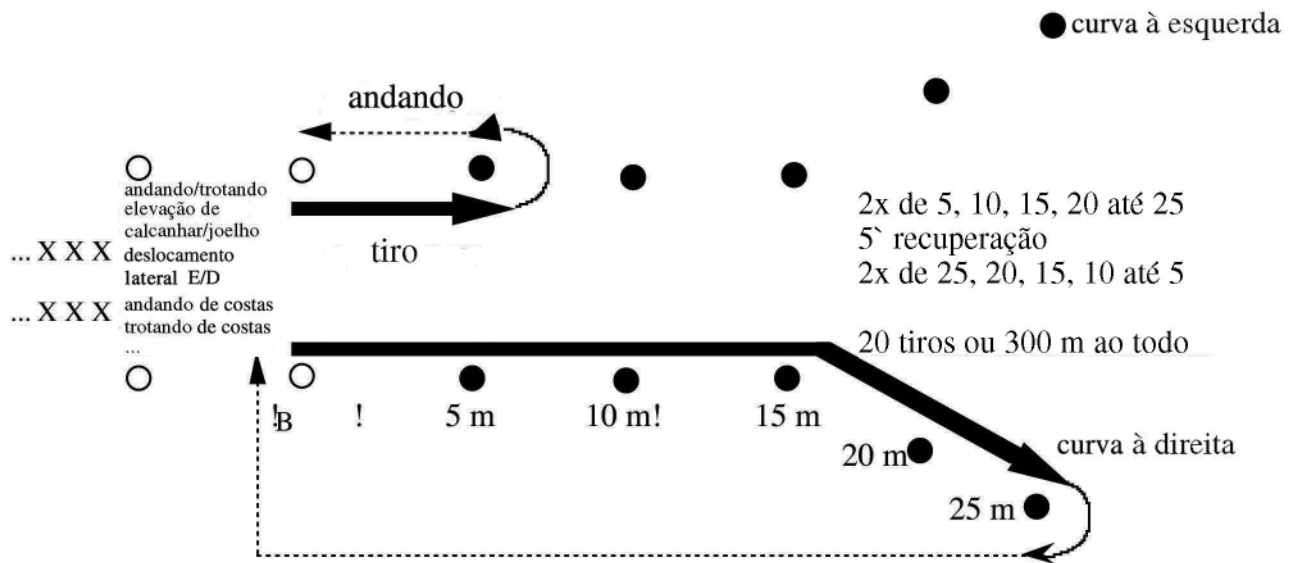
Duração total: 80'

Sex.: Descanso ou Recuperação

Sáb.: * Aquecim. - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento

Tr. II.4

* Velocid. - tiros curtos com partida lançada (elevações de calcanhares, joelhos,...)



- Ao todo, este exercício leva 15'. A distância total de tiro é de 300 m.

* Vt à calma

- 5' de trote e caminhada, com 10' de alongamento

Duração total: 50'

Dom.:

Atuação em jogos de modo a preparar-se para as competições oficiais, ou prática de atividades intermitentes, tais como: futebol, squash ou tênis.



Macroциclo II, semana 2 (Semana de Treinamento 8) "Roberto Braatz - PR"

Seg.:

* Bx Intens.

- 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx (± 1 km)

Tr. II.5

* Aquecim.

- 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento

* Veloc. Final

- 45" de trote, com 15" de aceleração, elevando batimento cardíaco a 95% V_Lmáx, 8 repetições, 3' de recuperação (caminhada)
 - 30" de trote, com 15" de aceleração, elevando batimento cardíaco a 95% V_Lmáx, 8 repetições, 2' de recuperação (caminhada)
 - 15" de trote, com 15" de aceleração, elevando batimento cardíaco a 95% V_Lmáx, 8 repetições, 1' de recuperação (caminhada)

* Vt à calma

- 5' de trote e caminhada, com 10' de alongamento

Duração total: 64'

Ter.:

* Bx Intens.

- 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx (± 1 km)

Tr. II.6

- * Aquecim. - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento
- * Fortalec. - Bateria de exercícios de fortalecimento e de prevenção de lesões (semana 2)
- * Alt. Intens.
 - 20" de corrida a 90% FC_{máx} (aprox. 100 m), 10" de trote (Bateria 1)
 - 40" de corrida a 90% FC_{máx} (aprox. 200 m), 20" de trote
 - 60" de corrida a 90% FC_{máx} (aprox. 300 m), 30" de trote
 - 80" de corrida a 90% FC_{máx} (aprox. 400 m), 40" de trote

 - 20" de corrida a 90% FC_{máx} (aprox. 100 m), 10" de trote (Bateria 2)
 - 40" de corrida a 90% FC_{máx} (aprox. 200 m), 20" de trote
 - 60" de corrida a 90% FC_{máx} (aprox. 300 m), 30" de trote
 - 80" de corrida a 90% FC_{máx} (aprox. 400 m), 40" de trote

 - Depois de 4' de recuperação e pausa para alongamento, o batimento cardíaco deve estar abaixo de 120 bpm

 - 80" de corrida a 90% FC_{máx} (aprox. 400 m), 40" de trote (Bateria 3)
 - 60" de corrida a 90% FC_{máx} (aprox. 300 m), 30" de trote
 - 40" de corrida a 90% FC_{máx} (aprox. 200 m), 20" de trote
 - 20" de corrida a 90% FC_{máx} (aprox. 100 m), 10" de trote

 - 80" de corrida a 90% FC_{máx} (aprox. 400 m), 40" de trote (Bateria 4)
 - 60" de corrida a 90% FC_{máx} (aprox. 300 m), 30" de trote
 - 40" de corrida a 90% FC_{máx} (aprox. 200 m), 20" de trote
 - 20" de corrida a 90% FC_{máx} (aprox. 100 m), 10" de trote

 - Ao todo, este exercício leva 10' + 4' de recuperação + 10' = 24'

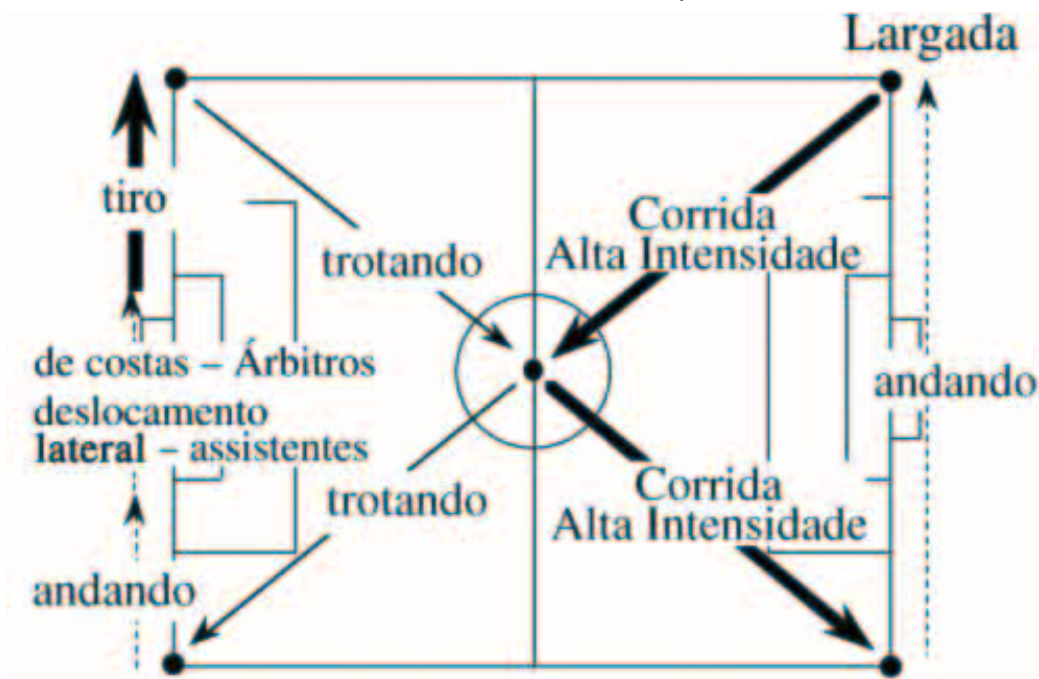
 - Uma maneira eficiente para organizar este exercício é o silvo do apito a cada troca de ritmo (corrida e trote).

 - Para Baterias 1 & 2, a linha do tempo para o uso do apito é a seguinte:
0 (20" corrida – alta intensidade) - 20" (Trote) - 30" (Corrida) - 1'10" (Trote) - 1'30" (Corrida) - 2'30" (Trote) - 3' (Corrida) - 4'20" (Trote) - 5' (Corrida) - 5'20" (Trote) - 5'30" (Corrida) - 6'10" (Trote) - 6'30" (Corrida) - 7'30" (Trote) - 8' (Corrida) - 9'20" (Trote) - 10' (Pausa de 4' para alongamento e recuperação)

 - Para Baterias 3 & 4, a linha do tempo é:
0 (1'20" corrida – alta intensidade) - 1'20" (Trote) - 2' (Corrida) - 3' (Trote) - 3'30" (Corrida) - 4'10" (Trote) - 4'30" (Corrida) - 4'50" (Trote) - 5' (Corrida) - 6'20" (Trote) - 7' (Corrida) - 8' (Trote) - 8'30" (Corrida) - 9'10" (Trote) - 9'30" (Corrida) - 9'50" (Trote) - 10' (Fim)
- * Vt à calma - 5' de trote e caminhada, com 10' de alongamento

Duração total: 74'

Qua.:	Descanso ou Recuperação	
Qui.:	* Bx Intens.	- 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx (± 1 km)
Tr. II.7	* Aquecim.	- 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento
	* Fortalec.	- Bateria de exercícios de fortalecimento e de prevenção de lesões (semana 2)
	* Veloc. Final	- Bateria 1: Exercício no campo, 5 voltas de ± 2' cada

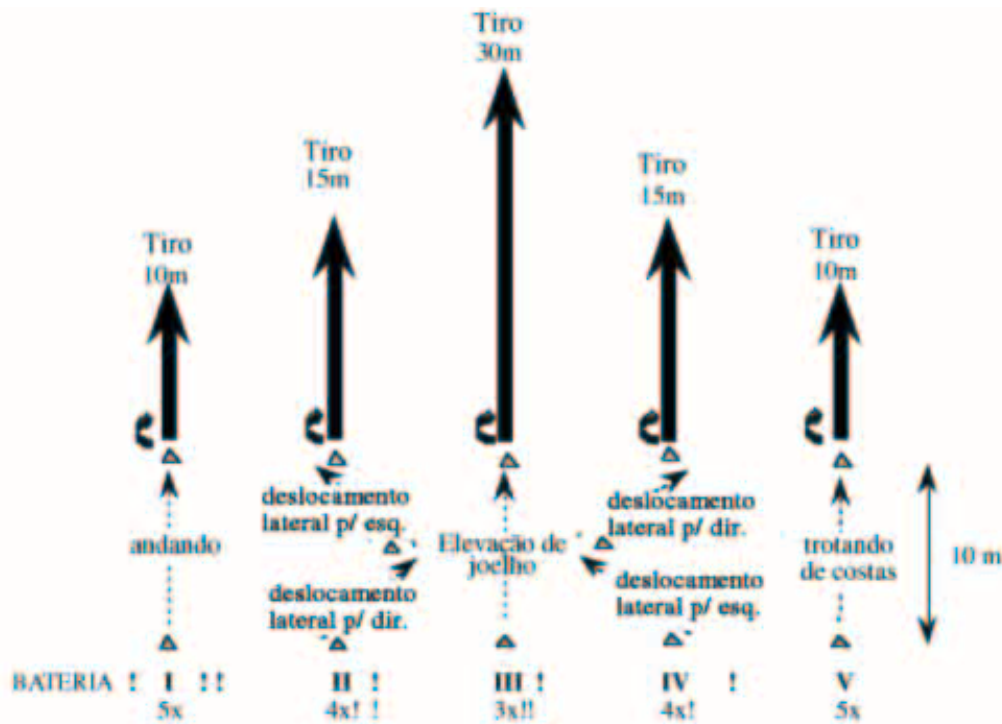


- 4' de recuperação
- Bateria 2: Exercício no campo, novamente 5 voltas de ± 2' cada
- Este exercício leva 24' (incluindo a recuperação)
- * Jogo
- 10' de futebol ou 10' de trote de média intensidade (80% FCmáx)
- * Vt à calma
- 5' de trote e caminhada, com 10' de alongamento

Duração total: 84'

Sex.:	Descanso ou Recuperação	
Sáb.:	* Aquecim.	- 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento
Tr. II.8	* Velocid.	- Tiros em linha reta com partida lançada (elevações de joelho, de tornozelo), caminhada, corrida de costas e lateral:
		- Bateria 1: 5 x 10m, iniciando com 10m de caminhada
		- Bateria 2: 4 x 15m, iniciando com 10m de pisadas laterais
		- Bateria 3: 3 x 30m, iniciando com 10m de trote de frente

- Bateria 4: 4 x 15m, iniciando com 10m de pisadas laterais
- Bateria 5: 5 x 10m, iniciando com 10m de trote de costas
- Depois de cada tiro, retorne ao ponto de partida com uma caminhada lenta para recuperação (p.ex.: 20" para os 10m, 30" para os 15m, 40" para os 30m).
- Após cada Bateria, há 1' de pausa para recuperação e alongamento



- A duração total do exercício é de 15'. A distância total de tiro é de 310m.

* Vt à calma

- 5' de trote e caminhada, com 10' de alongamento

Duração total: 50'

Dom.: Atuação em jogos de modo a preparar-se para as competições oficiais, ou prática de atividades intermitentes, tais como: futebol, squash ou tênis.

Macroциclo II, semana 3 (Semana de Treinamento 9) "Sálvio Fagundes - SP"



Seg.: * Bx Intens.

- 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FC_{máx} (± 1 km)

Tr. II.9

* Aquecim.

- 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento

* Md Intens.

- 30' de corrida a 70% FC_{máx} (± 5 a 6 km)
A cada 5', corra 30" (± 150 m), ou, ao todo, 6 corridas num total de 900 m.

* Vt à calma

- 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 70'



Ter.: * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FC_{máx} (± 1 km)

Tr. II.10

- * Aquecim. - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento
- * Fortalec. - Bateria de exercícios de fortalecimento e de prevenção de lesões (semana 3)
- * Alt. Intens. - 1' de corrida a 90% FC_{máx}, 30" de trote, 16 x
- Ao todo, este exercício leva (1' + 30") x 16 = ± 24'
- * Vt à calma - 5' de trote e caminhada, com 10' de alongamento

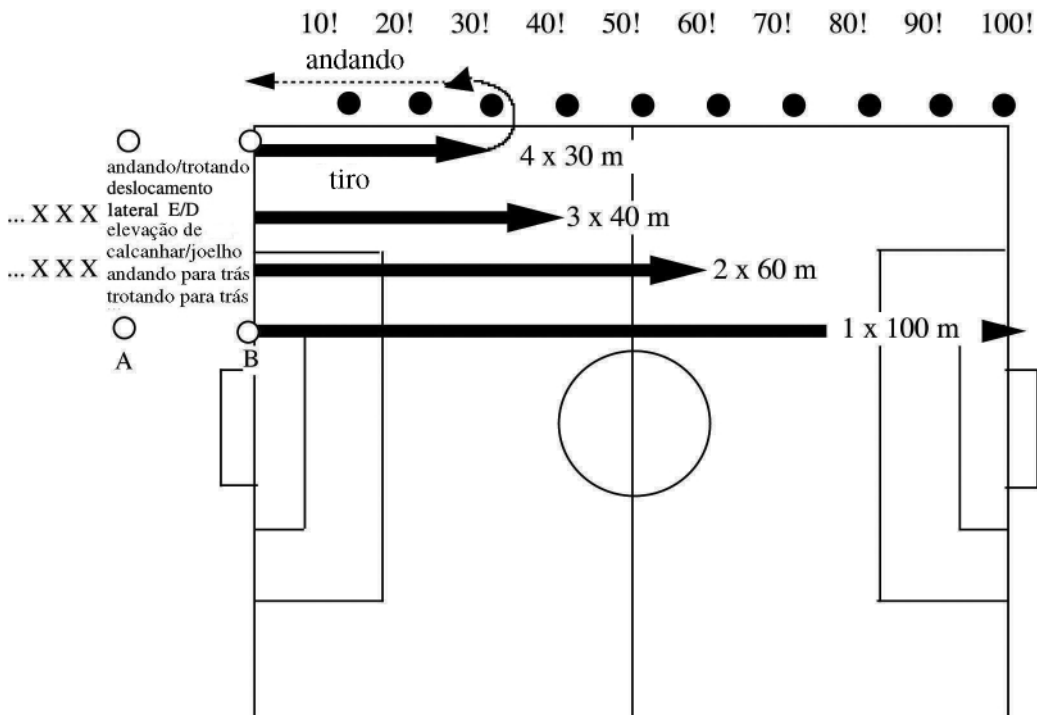
Duração total: 74'

Qua.: Descanso ou Recuperação

Qui.: * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FC_{máx} (± 1 km)

Tr. II.11

- * Aquecim. - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento
- * Fortalec. - Bateria de exercícios de fortalecimento e de prevenção de lesões (semana 3)
- * Veloc. Prol. - Realize 2 Baterias do exercício abaixo (10 tiros por Bateria), com 5' de recuperação entre as Baterias



- A duração total desta sessão de exercícios de velocidade é ± 23', incluindo 5' de recuperação ativa entre as Baterias.

- * Jogo - 10' de futebol ou 10' de trote de média intensidade (80% FC_{máx})
- * Vt à calma - 5' de trote e caminhada, com 10' de alongamento

Duração total: 83'

Sex.: Descanso ou Recuperação

Sáb.: * Aquecim. - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento
Tr. II.12

- * Velocid. - Bateria 1: Realize 5 voltas do exercício abaixo na área penal



- Completadas as 5 voltas (ou 10 tiros de 16 m), faça 5' de pausa para recuperação, alongamento e hidratação.
- Depois, repita mais 5 voltas.
- A duração total do exercício é de 15'. A distância total de tiro é de 320m.

- * Vt à calma - 5' de trote e caminhada, com 10' de alongamento

Duração total: 50'

Dom.: Atuação em jogos de modo a preparar-se para as competições oficiais, ou prática de atividades intermitentes, tais como: futebol, squash ou tênis.

Macroциclo II, semana 4 (Semana de Treinamento 10) "Heber Lopes"

Seg.: * Rec. Ativa - 50' de atividades de recuperação em academia
Tr. II.13



Ter.: * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FC_{máx}



Tr. II.14

(± 1 km)

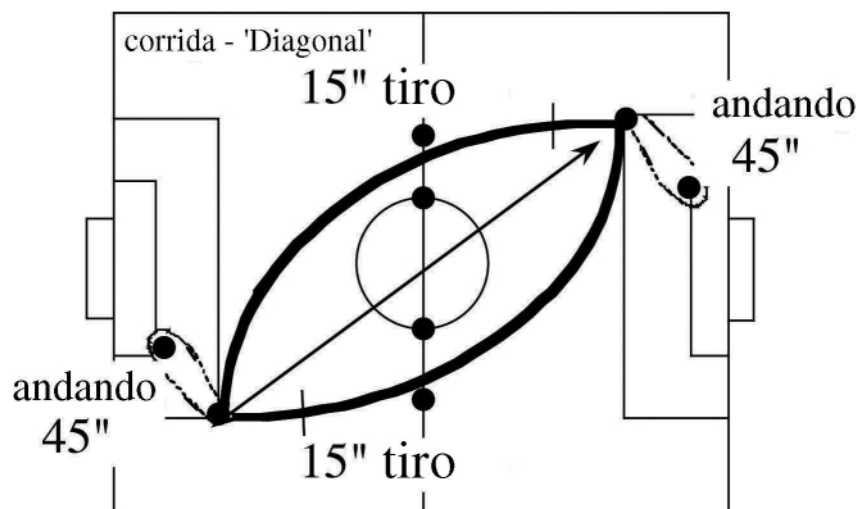
- * Aquecim. - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento
- * Fortalec. - Bateria de exercícios de fortalecimento e de prevenção de lesões (semana 4)
- * Alt. Intens.
 - 30" de corrida de alta intensidade, 30" de trote (Bateria 1),
 - 45" de corrida de alta intensidade, 30" de trote,
 - 60" de corrida de alta intensidade, 30" de trote,
 - 75" de corrida de alta intensidade, 30" de trote,
 - 30" de corrida de alta intensidade, 30" de trote,
 - 45" de corrida de alta intensidade, 30" de trote,
 - 60" de corrida de alta intensidade, 30" de trote,
 - 75" de corrida de alta intensidade, 30" de trote,
 - 2' de recuperação passiva (até bpm < 65% FCmáx)
 - 75" de corrida de alta intensidade, 30" de trote (Bateria 2),
 - 60" de corrida de alta intensidade, 30" de trote,
 - 45" de corrida de alta intensidade, 30" de trote,
 - 30" de corrida de alta intensidade, 30" de trote,
 - 75" de corrida de alta intensidade, 30" de trote,
 - 60" de corrida de alta intensidade, 30" de trote,
 - 45" de corrida de alta intensidade, 30" de trote,
 - 30" de corrida de alta intensidade, 30" de trote,
 - Este exercício leva 11' + 2' rec + 11' = 24'
 - Uma maneira eficiente para organizar este exercício é o silvo do apito a cada troca de ritmo (corrida e trote).
 - Para Bateria 1, a linha do tempo para o uso do apito é a seguinte:
0 (30" Corrida – Alta Intensidade) - 30" (Trote) - 1' (Corrida) - 1'45" (Trote) - 2'15" (Corrida) - 3'15" (Trote) - 3'45" (Corrida) - 5' (Trote) - 5'30" (Corrida) - 6' (Trote) - 6'30" (Corrida) - 7'15" (Trote) - 7'45" (Corrida) - 8'45" (Trote) - 9'15" (Corrida) - 10'30" (Trote) - 11' (Recuperação passiva de 2')
 - Para Bateria 2, a linha do tempo é:
0 (75" Corrida – Alta Intensidade) - 1'15" (Trote) - 1'45" (Corrida) - 2'45" (Trote) - 3'15" (Corrida) - 4' (Trote) - 4'30" (Corrida) - 5' (Trote) - 5'30" (Corrida) - 6'45" (Trote) - 7'15" (Corrida) - 8'15" (Trote) - 8'45" (Corrida) - 9'30" (Trote) - 10' (Corrida) - 10'30" (Trote) - 11' (Fim)
- * Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 74'

Qua.:

Descanso ou Recuperação

- Qui.:** * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FC_{máx} (± 1 km)
- Tr. II.15
- * Aquecim. - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento
- * Fortalec. - Bateria de exercícios de fortalecimento e de prevenção de lesões (semana 4)
- * Veloc. Final - Bateria 1 da corrida diagonal, 10 repetições de 1' cada. Iniciando à margem da área penal, os árbitros aceleram progressivamente a 90-95% V_{lmáx} (15") pela diagonal do campo, conforme indicado abaixo. Na marca próxima à área penal do outro lado do campo (marcada pela barra vertical), eles desaceleram enquanto se mantêm dentro da área penal. Entre as corridas, há 45" de recuperação (caminhada).



- 4' de recuperação
- Bateria 2 da corrida diagonal, novamente 10 repetições de 1' cada
- A duração total desta sessão de velocidade é de ± 24' incluindo 4' de recuperação ativa.
- * Jogo - 10' de futebol ou 10' de trote de média intensidade (80% FC_{máx})
- * Vt à calma - 5' de trote e caminhada, com 10' de alongamento

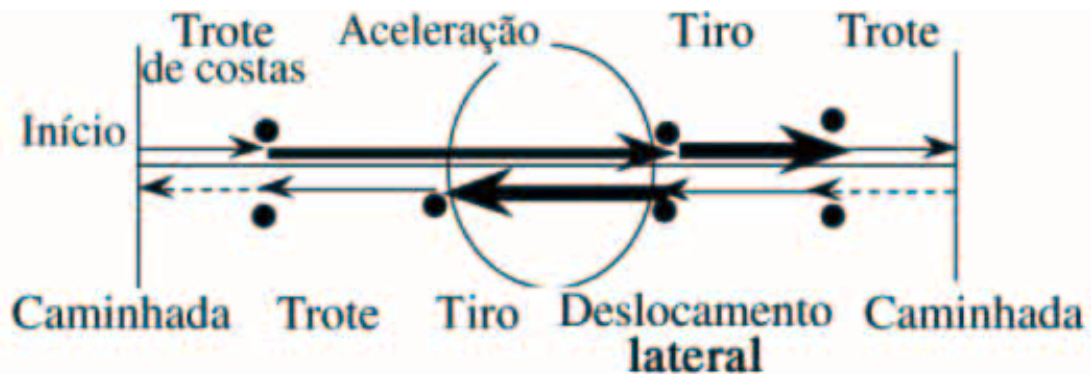
Duração total: 84'

Sex.: Descanso ou Recuperação

Sáb.: * Aquecim. - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento

Tr. II.16

- * Velocid. - Bateria 1: exercício de velocidade em volta da linha do meio-campo, 5 x através do campo e retorno ao ponto de partida.



- 5' de recuperação

- Bateria 2: mesmo exercício, novamente 5 x ida e volta ao longo da linha de meio-campo

- A duração total do exercício é de 15'. A distância total de tiro é de 360 m.

* Vt à calma

- 5' de trote e caminhada, com 10' de alongamento

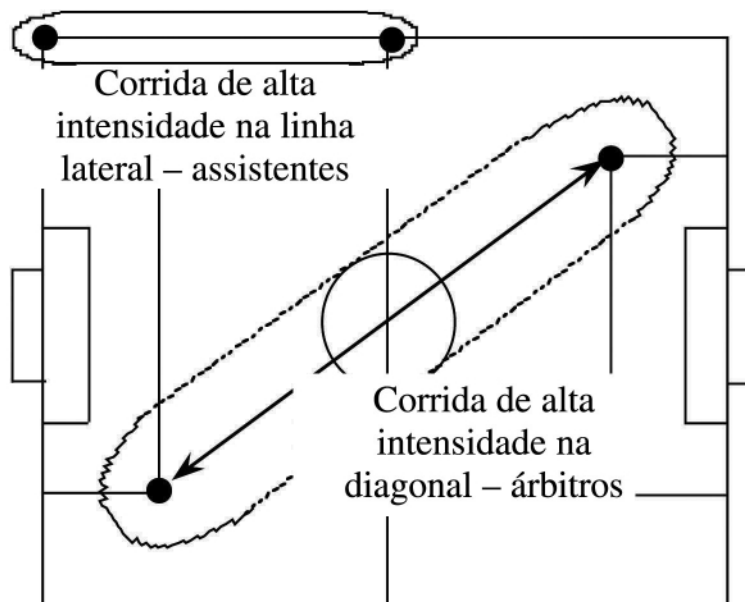
Duração total: 50'

Dom.: Atuação em jogos de modo a preparar-se para as competições oficiais, ou prática de atividades intermitentes, tais como: futebol, squash ou tênis.

Macroциclo II, semana 5 (Semana de Treinamento 11) "Paulo Cesar - SP"

Seg.: Tr. II.17	* Rec. Ativa	- 50' de atividades de recuperação em academia
Ter.: Tr. II.18	* Bx Intens.	- 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx (± 1 km)
	* Aquecim.	- 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento
	* Fortalec.	- Bateria de exercícios de fortalecimento e de prevenção de lesões (semana 5)
	* Alt. Intens.	- Bateria 1: 30" de corrida a 90% FCmáx, 15" de trote, 12 repetições - 4' de recuperação - Bateria 2: 30" de corrida a 90% FCmáx, 15" de trote, novamente 12 repetições - Este exercício leva 9' + 4' de recuperação + 9' = 22' - No exemplo abaixo, demonstra-se como este exercício deve ser executado pelos árbitros assistentes (isto é, ao longo da linha lateral)





* Vt à calma - 5' de trote e caminhada, com 10' de alongamento

Duração total: 72'

Qua.: Descanso ou Recuperação

Qui.: * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 80% FCmáx (± 1 km)

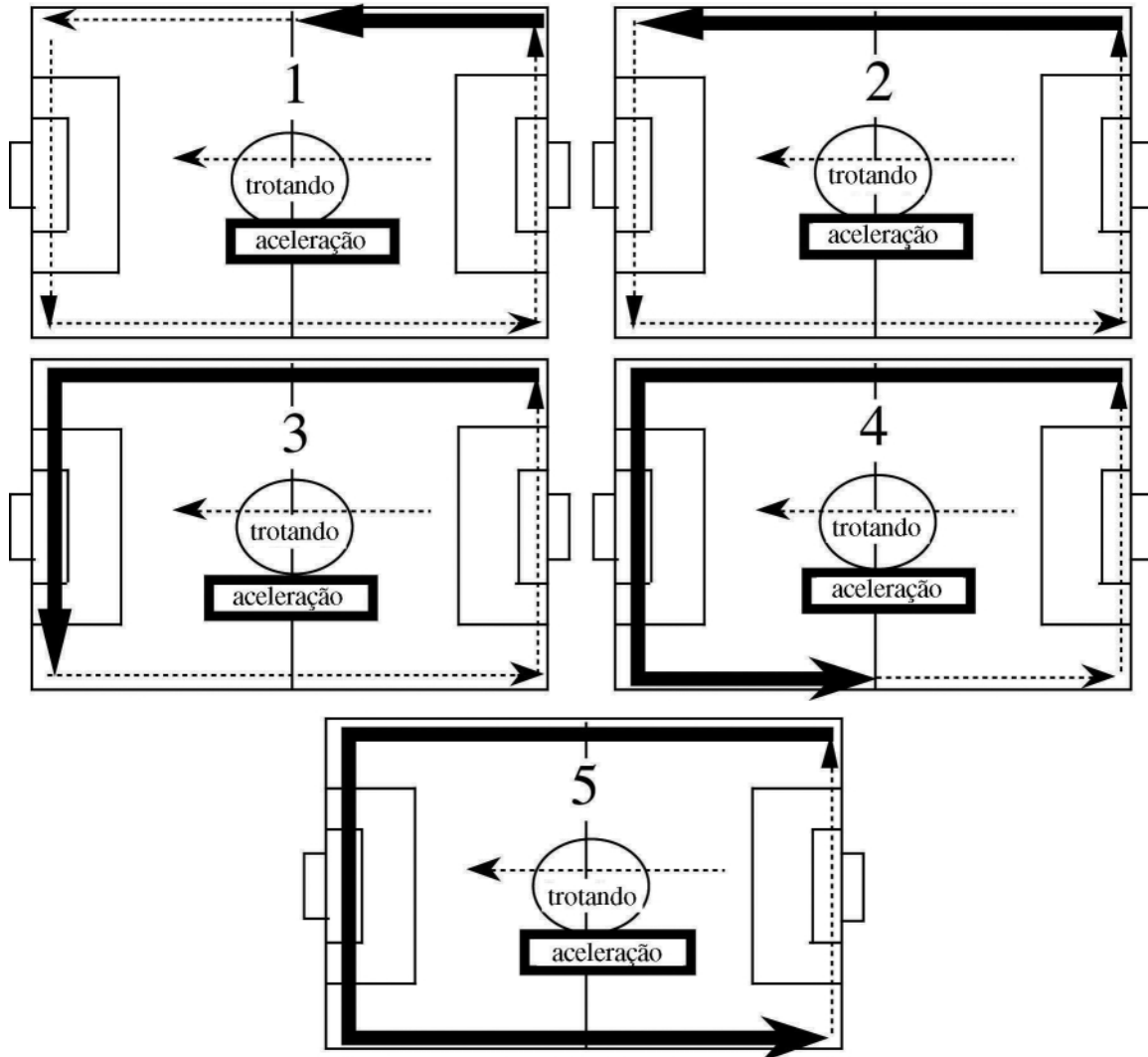
Tr. II.19

* Aquecim. - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento

* Fortalec. - Bateria de exercícios de fortalecimento e de prevenção de lesões (semana 5)

* Veloc. Final - Bateria 1
- Corra em volta do campo na seguinte ordem:
- Volta 1, Volta 2, Volta 3, Volta 4, Volta 5, Volta 5, Volta 4, Volta 3, Volta 2 e Volta 1

- Sem pausas entre cada volta, este exercício leva ± 13'.



- 4' de recuperação

* Veloc. Final

- Bateria 2

- Corra em volta do campo na seguinte ordem:

- Volta 5, Volta 4, Volta 3, Volta 2, Volta 1, Volta 1, Volta 2, Volta 3, Volta 4 e Volta 5.

- Este exercício leva \pm 30'

(13' Bateria 1, 4' de recuperação, 13' Bateria 2)

* Jogo

- 10' de futebol ou 10' de trote de média intensidade (80% FC_{máx})

* Vt à calma

- 5' de trote e caminhada, com 10' de alongamento

Duração total: 90'

Sex.:

Descanso ou Recuperação

Sáb.:

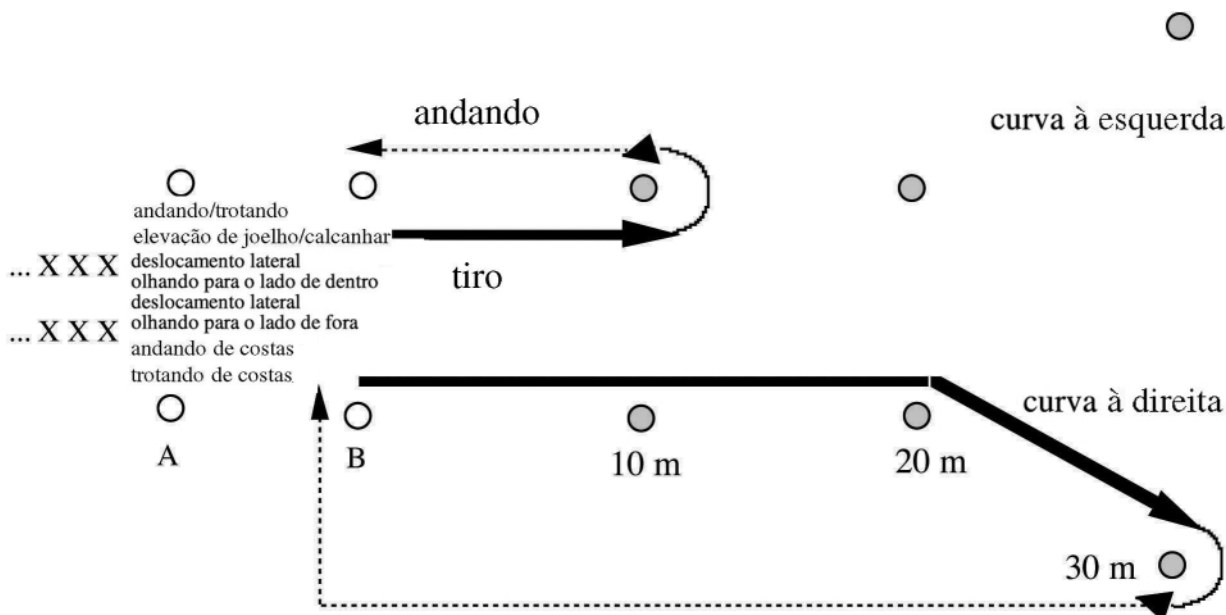
* Aquecim.

- 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento

Tr. II.20

* Velocid.

- Realize 2 baterias do exercício abaixo, com uma pausa de 5' de recuperação entre as baterias.
- Bateria 1:
 - 10 m de tiro, 10 m de caminhada, 3 x
 - 20 m de tiro, 20 m de caminhada, 3 x
 - 30 m de tiro, 30 m de caminhada, 3 x
 - (com uma mudança de direção para a esquerda ou para a direita)
- Caminhe de volta para o ponto de partida após cada tiro. Use monitor cardíaco para determinar seu próprio tempo de recuperação; com 60 - 65% FC_{máx}, antes de começar outro tiro.
- Completados os 9 tiros (180 m), dê uma pausa de 5' para alongamento e hidratação.
- Bateria 2:
 - Bateria 1, mas na ordem inversa, isto é, de 30 m para 10 m, cada distância 3 x para um total, novamente, de 9 tiros.
- A distância total de tiro é de 360 m. A duração total do exercício é de 15'.



* Vt à calma

- 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 50'

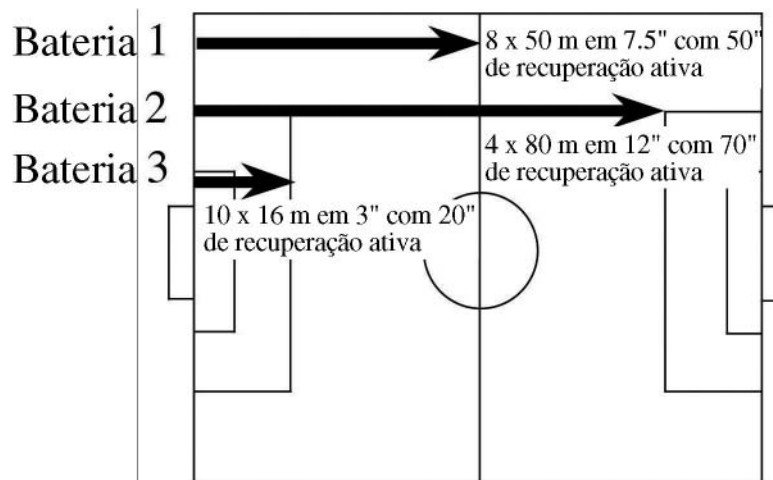
Dom.:

Atuação em jogos de modo a preparar-se para as competições oficiais, ou prática de atividades intermitentes, tais como: futebol, squash ou tênis.



Macroциclo II, semana 6 (Semana de Treinamento 12) "Wilson Seneme - SP"

- Seg.:** * Rec.Ativa - 50' de atividades de recuperação em academia
Tr. II.21
- Ter.:** * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx (± 1 km)
Tr. II.22
- * Aquecim. - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento
- * Fortalec. - Bateria de exercícios de fortalecimento e de prevenção de lesões (semana 6)
- * Veloc.Prol. - Inicie cada de tiro na linha de meta:
- Bateria 1:
 - > 8 tiros máximos até a linha de meio-campo (± 7,5") com 50" de recuperação ativa entre cada de tiro
 - > Trote 1 volta no campo, hidratando-se e alongando (± 2'30")
 - > Duração: ± 10'
 - Bateria 2:
 - > 4 tiros até a área penal do campo oposto (± 12") com 70" de recuperação ativa entre cada de tiro
 - > Trote 1 volta no campo, hidratando-se e alongando (± 2'30")
 - > Duração: + 7,5'
 - Bateria 3:
 - > 10 tiros até a linha da área penal mais próxima (± 3") com 20" de recuperação ativa entre cada de tiro
 - > Duração: ± 3,5'

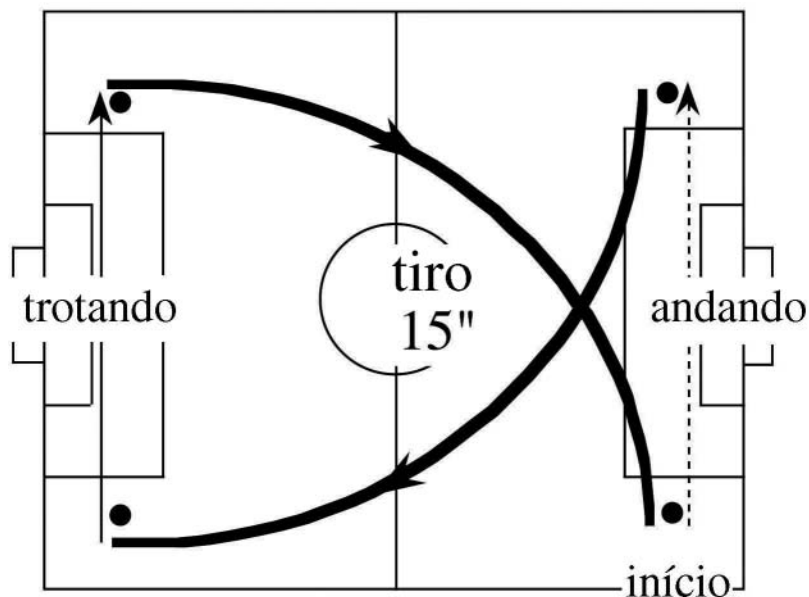


- Ao todo, esta sessão de exercícios de velocidade leva ± 21', incluindo 5' de recuperação ativa

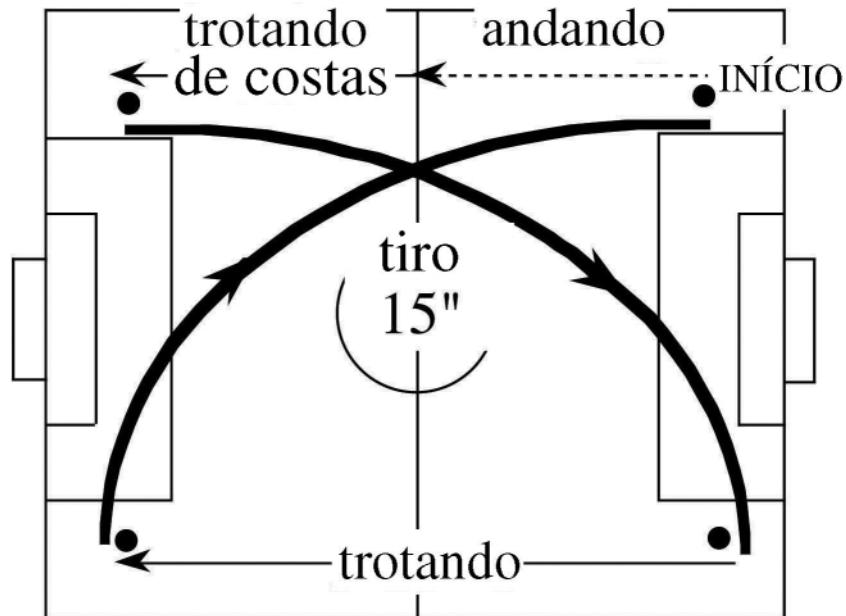
- * Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 76'

- Qua.:** Descanso ou Recuperação
- Qui.:** * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 80% FC_{máx} (± 1 km)
- Tr. II.23
- * Aquecim. - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento
- * Fortalec. - Bateria de exercícios de fortalecimento e de prevenção de lesões (semana 6)
- * Veloc. Final - Os árbitros iniciam com uma caminhada atravessando a área penal, depois aceleram em diagonal atravessando o campo, trotam para atravessar a área penal contrária e, finalmente, aceleram atravessando novamente o campo até o ponto de partida.
- 6 voltas de ± 90" cada
- 4' de recuperação



- Os árbitros iniciam a segunda bateria com uma caminhada até a linha de meio-campo, depois trotam de costas até a linha de meta contrária, aceleram em diagonal atravessando o campo, trotam ao longo da linha lateral e, finalmente, aceleram novamente em diagonal cruzando o campo até a posição de partida.
- 6 voltas de ± 2' cada



- Ao todo este exercício leva 25'
(9' Bateria 1 + 4' de recuperação + 12' Bateria 2)

- * Jogo - 10' de futebol ou 10' de trote de média intensidade (80% FC_{máx})
- * Vt à calma - 5' de trote e caminhada, com 10' de alongamento

Duração total: 90'

Sex.: Descanso ou Recuperação

Sáb.: * Aquecim. - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento

Tr. II.24

* Velocid. - Bateria 1: Realize 5 voltas do seguinte exercício na área penal



- Completadas as 5 voltas (ou 10 tiros de 16m), dê uma pausa de 5' para recuperação, alongamento e hidratação.
- Depois, repita mais 5 voltas.
- A duração total do exercício é de 15'. A distância total de tiro é de 320m.
- * Vt à calma - 5' de trote e caminhada, com 10' de alongamento

Dom.: Atuação em jogos de modo a preparar-se para as competições oficiais, ou prática de atividades intermitentes, tais como: futebol, squash ou tênis.

Macroциclo III, semana 1 (Semana de Treinamento 13) "Evandro Roman - PR"



- Seg.:** * Rec.Ativa - 50' de atividades de recuperação em academia
Tr. III.1
- Ter.:** * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx (± 1 km)
Tr. III.2
- * Aquecim. - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento
- * Fortalec. - 5 x 25 abdominais, separados por 5 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de alongamento e de prevenção de lesão
- * Alt. Intens. - Bateria 1
 - 20" de corrida a 90% FCmáx (aprox. 100 m), com 10" de trote
 - 40" de corrida a 90% FCmáx (aprox. 200 m), 20" de trote
 - 60" de corrida a 90% FCmáx (aprox. 300 m), 30" de trote
 - 80" de corrida a 90% FCmáx (aprox. 400 m), 40" de trote
 - 20" de corrida a 90% FCmáx (aprox. 100 m), 10" de trote
 - 40" de corrida a 90% FCmáx (aprox. 200 m), 20" de trote
 - 60" de corrida a 90% FCmáx (aprox. 300 m), 30" de trote
 - 80" de corrida a 90% FCmáx (aprox. 400 m), 40" de trote
- 5' de recuperação
- A maneira mais fácil de executar este exercício é apitar cada vez que os árbitros têm de mudar de ritmo.
 Para bateria 1 e 2, a linha do tempo é:
 0 (20" Corrida) - 20" (Trote) - 30" (Corrida) - 1'10" (Trote) - 1'30" (Corrida) - 2'30" (Trote) - 3' (Corrida) - 4'20" (Trote) - 5' (Corrida) - 5'20" (Trote) - 5'30" (Corrida) - 6'10" (Trote) - 6'30" (Corrida) - 7'30" (Trote) - 8' (Corrida) - 9'20" (Trote) - 10'(Fim)
- Para a bateria seguinte, a mesma linha do tempo pode ser usada:



- Bateria 2
- 20" de corrida a 90% FCmáx (aprox. 100 m), 10" de trote
- 40" de corrida a 90% FCmáx (aprox. 200 m), 20" de trote
- 60" de corrida a 90% FCmáx (aprox. 300 m), 30" de trote
- 80" de corrida a 90% FCmáx (aprox. 400 m), 40" de trote
- 20" de corrida a 90% FCmáx (aprox. 100 m), 10" de trote
- 40" de corrida a 90% FCmáx (aprox. 200 m), 20" de trote
- 60" de corrida a 90% FCmáx (aprox. 300 m), 30" de trote
- 80" de corrida a 90% FCmáx (aprox. 400 m), 40" de trote
- Ao todo, este exercício de alta intensidade leva 10' para bateria 1 e 10' para bateria 2. Além disso, 20' ao todo com 5' de recuperação entre as baterias.
- Se não for possível realizar este exercício no campo de jogo, a corrida pode ser realizada em uma trilha, num parque, por exemplo.
- * Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 75'

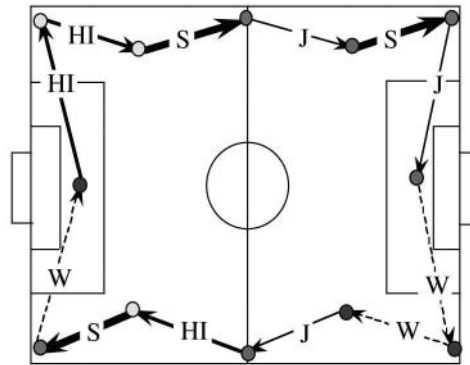
Qua.:

Descanso ou Recuperação

Qui.:

Tr. III.3

- * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 80% FCmáx (± 1 km)
- * Aquecim. - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento
- * Fortalec. - 5x 25 abdominais, separados por 5x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de alongamento e prevenção de lesões
- * Veloc. Final - Bateria 1: Exercício no campo, 5 voltas de 2' cada.
Durante cada volta, há 12 atividades. A cor do cone seguinte determina a intensidade da atividade, conforme legenda abaixo:
 - caminhada antes dos cones azuis (W)
 - trote antes dos cones verdes (J)
 - corrida de alta intensidade antes dos cones amarelos (HI)
 - tiros antes dos cones vermelhos (S)
- 4' de recuperação
- Exercício no campo Bateria 2 (novamente 5 voltas de 2' cada)
- Este exercício leva 10' + 4' de recuperação + 10' = $\pm 24'$



* Jogo - 10' de futebol ou 10' de trote de média intensidade (80% FC_{máx})

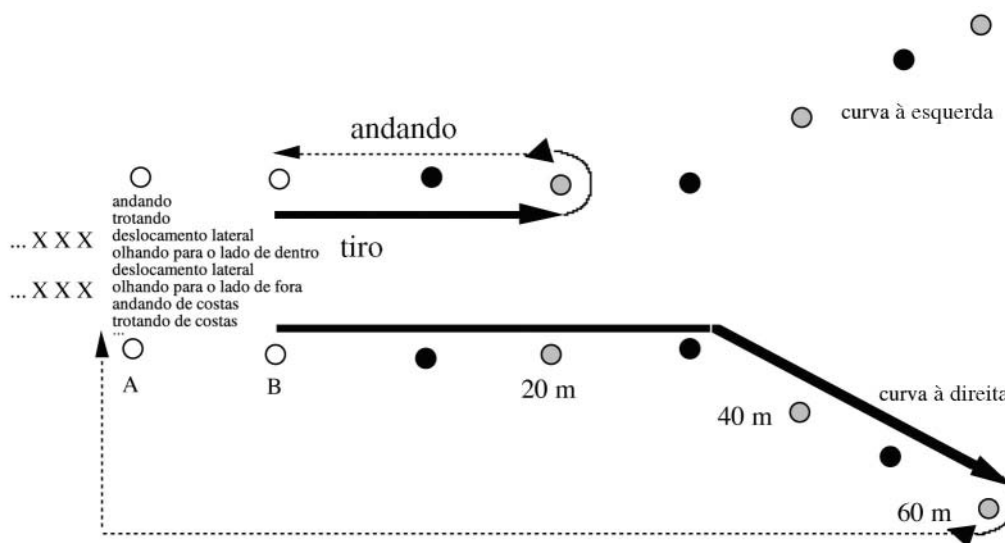
* Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 84'

Sex.: Descanso ou Recuperação

Sáb.: * Aquecim. - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento
Tr. III.4

- * Velocid.
- Variações em distância de 60 m, conforme descrito abaixo:
 - 20 m de tiro, 20 m de caminhada, 6 x ou 120 m de tiro ao todo
 - 2' de recuperação e alongamento
 - 40 m de tiro, 40 m de caminhada, 4 x ou 160 m de tiro ao todo (2 x com uma mudança de direção para a esquerda, 2 x para a direita)
 - 3' de recuperação e alongamento
 - 60 m de tiro, 60 m de caminhada, 2 x ou 120 m de tiro ao todo (1 x com uma mudança de direção para a esquerda, 1 x para a direita)



- A duração total do exercício é de 15'.

* Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 50'

Dom.: Os árbitros que não irão atuar no final de semana, podem realizar atividades como futebol, squash ou tênis.

Macroциclo III, semana 2 (Semana de Treinamento 14) "Leandro Vuaden - RS"



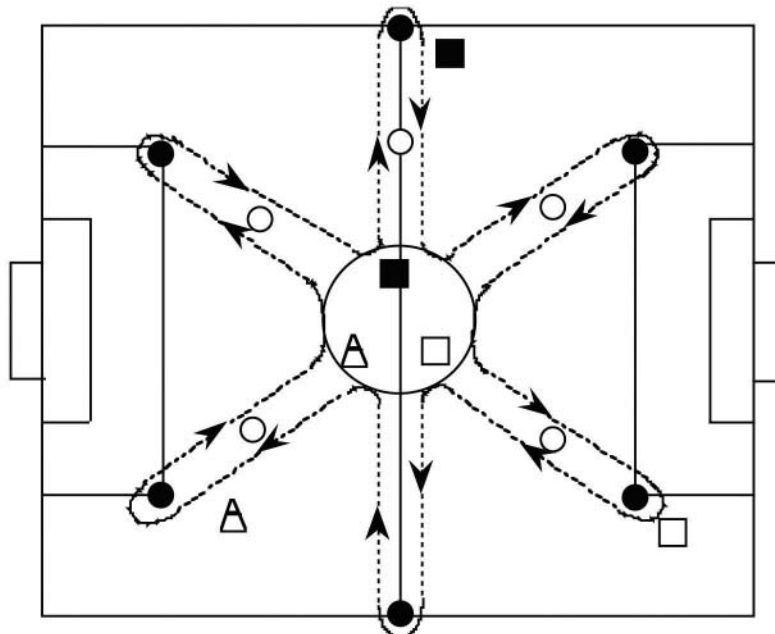
Seg.: * Rec. Ativa - 50' de atividades de recuperação em academia,
Tr. III.5

Ter.: * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx
(± 1 km)
Tr. III.6

* Aquecim. - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento

* Fortalec. - 5 x 25 abdominais, separados por 5 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de alongamento e prevenção de lesões

* Alt. Intens. - Bateria 1: Para cada dupla de árbitros, há 1 colete (colorido).
- Após o sinal, 3 árbitros com um colete de cada equipe começam a correr da margem do círculo central em direção aos cones e retornam ao círculo central. O colete é então dado a um companheiro que realiza o mesmo percurso. Em sua volta ao círculo central, ele devolve o colete ao primeiro árbitro que agora corre em sentido horário para o próximo cone e volta para o círculo central.
Este exercício continua até completar 3 voltas, ou 18 corridas ao todo.
Bateria 1 leva ± 9'.



- 5' de recuperação

- Bateria 2: A segunda bateria é, então, feita no sentido anti-horário.
- Ao todo, este exercício leva $\pm 23'$ com $5'$ de recuperação passiva entre as baterias.

* Dica Árbitros assistentes podem realizar o mesmo exercício, mas percorrendo, na segunda bateria, as distâncias curtas, equivalentes à metade da distância da bateria 1 e ilustradas com os cones em branco na figura acima.

* Vt à calma - $5'$ de trote e caminhada, mais $10'$ de alongamento

Duração total: $73'$

Qua.: Descanso ou Recuperação

Qui.: * Bx Intens. - $5'$ de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FC_{máx} (± 1 km)

Tr. III.7

* Aquecim. - $20'$ de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento

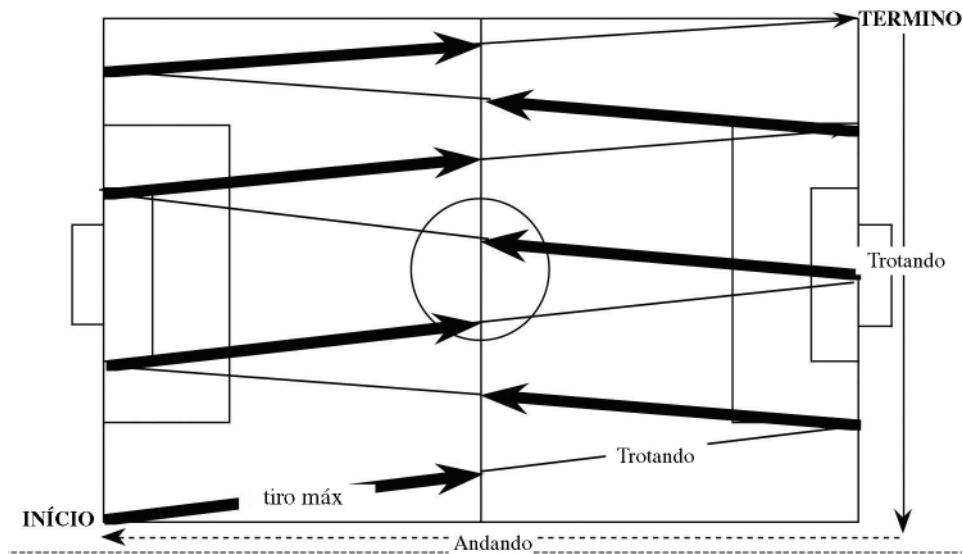
* Fortalec. - 5×25 abdominais, separados por 5×10 flexões, mais uma bateria de exercícios de alongamento e prevenção de lesões

* Veloc. Final - Exercício no campo Bateria 1, 2 voltas.
Uma volta consiste em 7 tiros fortes com 7 trotes de recuperação. O tiro deve ser a 95% da velocidade máxima. O trote deve ser 3 x a duração do tiro. Após o término, os árbitros trotam sobre a linha de meta até o canto oposto e então caminham de volta para a posição inicial. Isto leva $\pm 13'$ para fazer 2 voltas completas.

- $4'$ de recuperação

- Exercício no campo Bateria 2, novamente 2 voltas de 7 tiros fortes cada

- Ao todo, este exercício leva $\pm 30'$
($13'$ Bateria 1 + $4'$ de recuperação + $13'$ Bateria 2)



* Jogo - 10' de futebol ou 10' de trote de média intensidade (80% FCmáx)

* Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

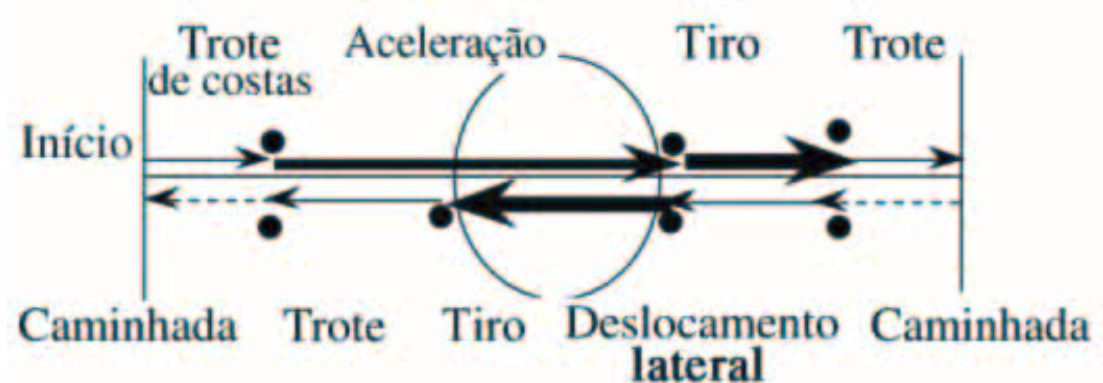
Duração total: 90'

Sex.: Descanso ou Recuperação

Sáb.: * Aquecim. - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento

Tr. III.8

* Velocid. - Bateria 1: 4 repetições do seguinte exercício do círculo central:



- 5' de pausa para recuperação e alongamento após Bateria 1.

- Bateria 2: novamente 4 repetições do exercício do círculo central

- A duração total do exercício é de 15'.

* Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

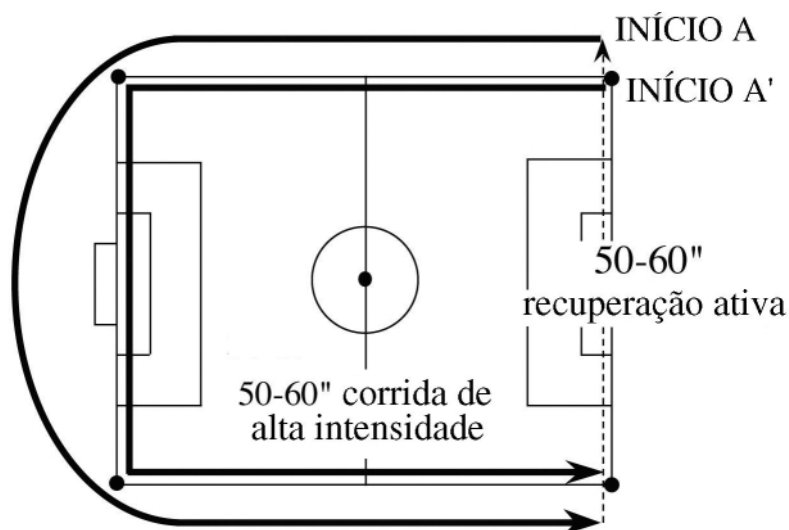
Duração total: 50'

Dom.: Os árbitros que não irão atuar no final de semana, podem realizar atividades como futebol, squash ou tênis.

Macroциclo III, semana 3 (Semana de Treinamento 15) "Ricardo Ribeiro - MG"



- Seg.:** * Rec.Ativa - 50' de atividades de recuperação em academia
Tr. III.9
- Ter.:** * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx (± 1 km)
Tr. III.10
- * Aquecim. - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento
- * Fortalec. - 5 x 25 abdominais, separados por 5 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de alongamento e prevenção de lesões
- * Alt. Intens. - Cada corrida é realizada a 90% de FCmáx
- Bateria 1:
- 300 m de corrida em 50-60", 50- 60" de recuperação, 7 x
 - 5' de recuperação
- Bateria 2:
- Novamente 300 m de corrida em 50- 60", 50- 60" de recuperação, 7 x
 - Se o exercício é realizado no campo de jogo, então o início da bateria 2 é no lado oposto de modo que os árbitros devem fazer a curva para a direita.



- Ao todo, este exercício consiste de 14 corridas de alta intensidade que levam ± 33' (14' Bateria 1 + 5' de recuperação + 14' Bateria 2).



- Se não for possível realizar este exercício no campo de jogo ou numa pista, então a corrida pode facilmente ser realizada num parque.

* Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 83'

Qua.: Descanso ou Recuperação

Qui.: * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx (± 1 km)

Tr. III.11

* Aquecim. - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento

* Fortalec. - 5 x 25 abdominais, separados por 5 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de alongamento e prevenção de lesões

* Veloc.Prol. - Bateria 1:
 > 2 tiros fortes 75 m (± 10") com 75" de trote / caminhada entre cada de tiro
 > 4 tiros fortes 50 m (± 7") com 50" de trote / caminhada entre cada de tiro
 > 6 tiros fortes 25 m (± 4") com 25" de trote / caminhada entre cada de tiro
 > Trote 1 volta no campo (± 2'30")
 > Duração Bateria 1: ± 12'

- Bateria 2:
 > 6 tiros fortes 25 m (± 4") com 25" de trote / caminhada entre cada de tiro
 > 4 tiros fortes 50 m (± 7") com 50" de trote / caminhada entre cada de tiro
 > 2 tiros fortes 75 m (± 10") com 75" de trote / caminhada entre cada de tiro
 > Trote 1 volta no campo (± 2'30")
 > Duração Bateria 2: ± 12'

- A duração total desta sessão de exercício de velocidade é + 24'

* Jogo - 10' de futebol ou 10' de trote de média intensidade (80% FCmáx)

* Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

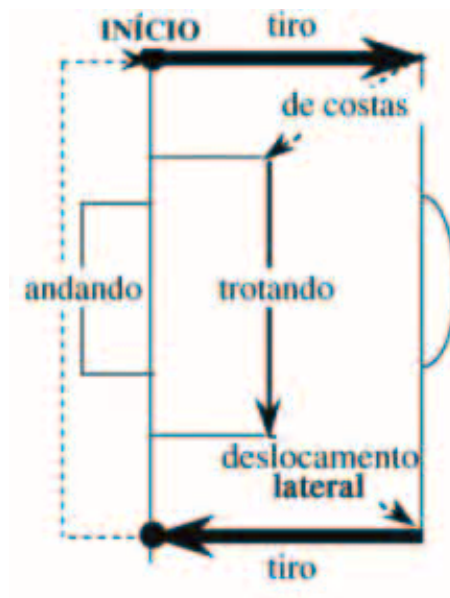
Duração total: 89'

Sex.: Descanso ou Recuperação

Sáb.: * Aquecim. - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento

Tr. III.12

- * Velocid. - Bateria 1: Realize 5 voltas do seguinte exercício na área penal



- Completadas as 5 voltas (ou 10 tiros de 16m), dê uma pausa de 5' para recuperação, alongamento e hidratação.
 - Depois, repita mais 5 voltas.
 - A duração total do exercício é de 15'. A distância total de tiro é de 320m.
- * Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 50'

Dom.: Os árbitros que não irão atuar no final de semana, podem realizar atividades como futebol, squash ou tênis.

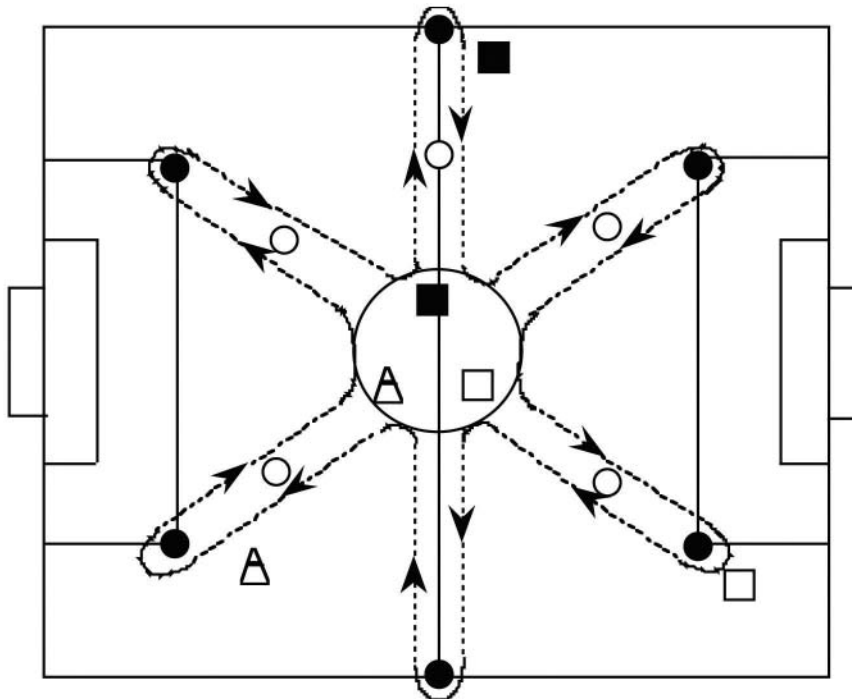


Macroциclo III, semana 4 (Semana de Treinamento 16) "Marcelo Henrique - RJ"

- Seg.:** * Rec. Ativa - 50' de atividades de recuperação em academia
Tr. III.13
- Ter.:** * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx (± 1 km)
Tr. III.14
- * Aquecim. - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento
- * Fortalec. - 5 x 25 abdominais, separados por 5 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de alongamento e prevenção de lesões
- * Alt. Intens. - Este exercício é uma extensão da "corrida da estrela" realizada na

semana passada. Novamente, os árbitros correm 2 x 2. Cada árbitro corre um colete (colorido). Após o sinal, o árbitro "A" corre da margem do círculo central em direção ao cone e retorna ao círculo central (ida-e-volta). O colete é então dado ao companheiro (árbitro "B") que corre o mesmo percurso. Ao retornar ao círculo central, ele devolve o colete ao árbitro "A", que agora corre no sentido horário para o próximo cone, volta ao círculo central e continua ao próximo cone em fila (2 x ida-e-volta). Quando o árbitro "A" novamente retorna ao círculo central, ele agora dá novamente o colete ao companheiro (árbitro "B") que realiza o mesmo percurso (2 x ida-e-volta). Ao retornar ao círculo central, ele devolve o colete ao árbitro "A", que agora corre no sentido horário para o próximo cone, volta ao círculo central, corre novamente para o próximo cone no sentido horário e volta ao círculo central, e, por fim, continua ao próximo cone em fila completando a primeira volta (3 x ida-e-volta). Quando o árbitro "A" novamente entra no círculo central, ele dá o colete ao companheiro (árbitro "B") que realiza o mesmo percurso correndo em volta de 3 cones. Este exercício consiste em dar 3 voltas completas de 6 cones (1- 2- 3- 1- 2- 3- 1- 2- 3 ou 18 corridas ao todo). Bateria 1 leva 10'.

- 5' de recuperação



- Bateria 2: A corrida da estrela é realizada novamente em 3 voltas completas, mas agora em ordem inversa, isto é, o árbitro "A" percorre 3 cones antes que o árbitro "B" inicie a corrida, então o árbitro "A" corre 2 cones, antes que o árbitro "B" volte a correr e, finalmente, o árbitro "A" percorre 1 cone antes que o árbitro "B" realize a mesma corrida. A corrida de alta intensidade é agora feita no sentido anti-horário. A bateria 2 também consiste em 3 voltas completas de 6 cones (3- 2- 1- 3- 2- 1- 3- 2- 1 ou 18 voltas ao todo). Bateria 2 também leva 10'.

- * Vt à calma
 - Ao todo, este exercício de alta intensidade leva $\pm 25'$ (10' Bateria 1 + 5' de recuperação + 10' Bateria 2).
 - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

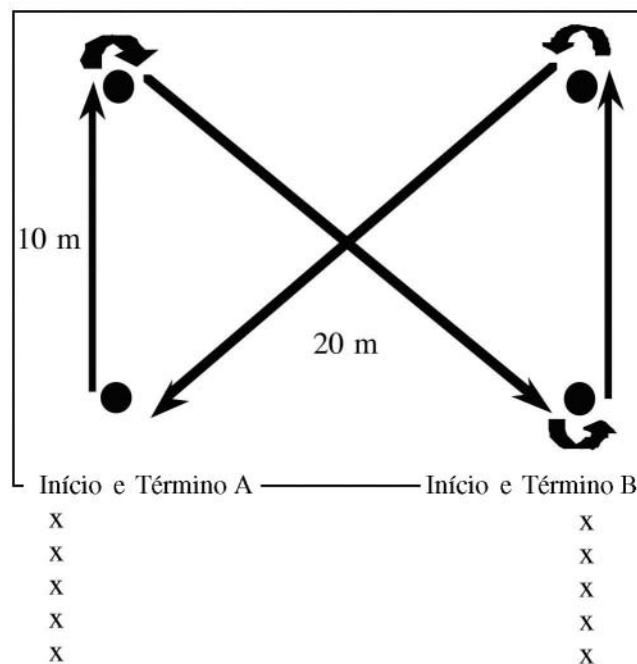
Duração total: 75'

Qua.: Descanso ou Recuperação

Qui.: * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx (± 1 km)

Tr. III.15

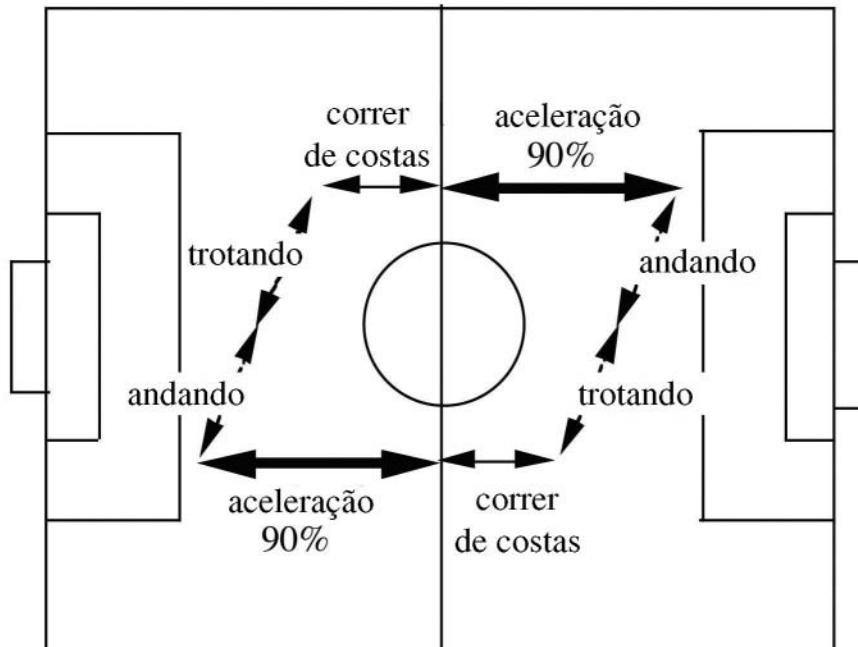
- * Aquecim. - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento
- * Fortalec. - 5x 25 abdominais, separados por 5x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de alongamento e prevenção de lesões
- * Veloc./Agil. - Bateria 1: Exercício de agilidade de 60 m, 1' de descanso, 5 repetições. Os primeiros 10 m podem também ser feitos em trote (Bateria 1) ou de costas (Bateria 2) ou lateralmente (árbitros assistentes), antes de iniciar os tiros nos 50 m restantes.
- 2' de pausa para recuperação, alongamento e hidratação



- Realize a segunda bateria deste exercício (5 repetições)
- 2' de pausa para recuperação, alongamento e hidratação

* Veloc. Final - Exercício no campo 8', 1 Bateria (veja abaixo)

- 2' de recuperação
- Ao todo, estes exercícios levam 26' (6' Bateria 1, 2' de recuperação, 6'



Bateria 2, 2' de recuperação, 8' no campo, 2' de recuperação).

- * Jogo - 10' de futebol ou 10' de trote de média intensidade (80% FC_{máx})
- * Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

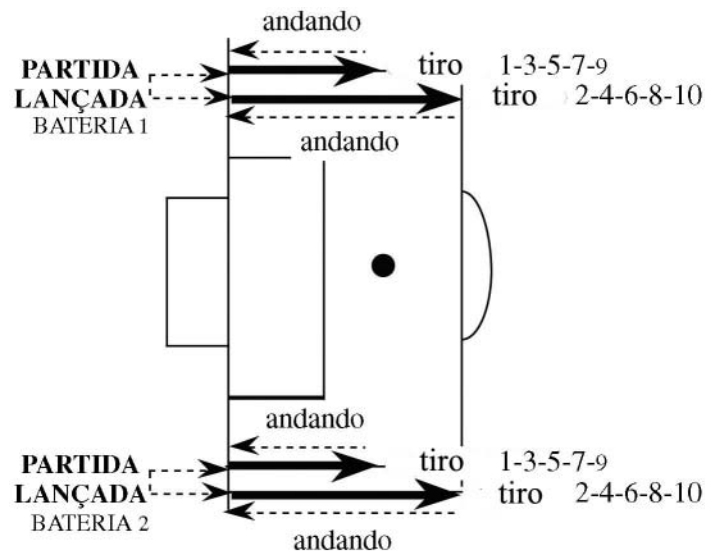
Duração total: 86'

Sex.: Descanso ou Recuperação

Sáb.: * Aquecim. - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento

Tr. III.16

- * Velocid. - Bateria 1: 5 tiros à marca do ponto penal alternados com 5 tiros na área penal, com intervalo de recuperação entre cada tiro, isto é, uma caminhada lenta de volta ao ponto inicial.



- Completados os 10 tiros, há 5' de pausa para recuperação, alongamento e hidratação.
- Bateria 2: novamente 5 tiros à marca do ponto penal e 5 na área penal
- A distância total de tiro é de 270 m. A duração total do exercício é de

15'.

- * Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 50'

Dom.: Os árbitros que não irão atuar no final de semana, podem realizar atividades como futebol, squash ou tênis.

Macroциclo III, semana 5 (Semana de Treinamento 17) "Pericles B. P. Cortez - RJ"

Seg.: * Rec.Ativa - 50' de atividades de recuperação em academia

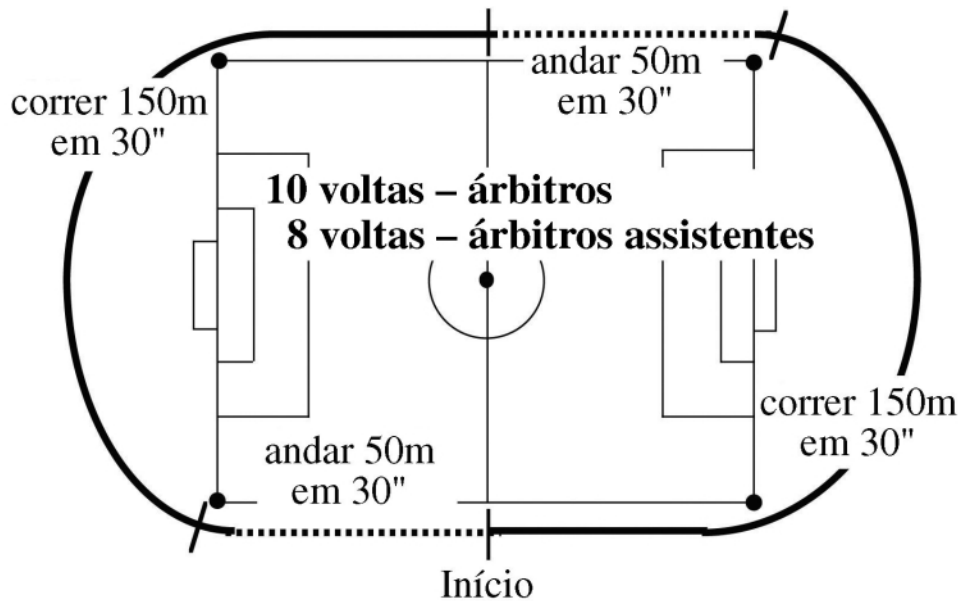
Tr. III.17

Ter.: * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx (± 1 km)

Tr. III.18

- * Aquecim. - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento
- * Fortalec. - 5 x 25 abdominais, separados por 5 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de alongamento e prevenção de lesões
- * Alt. Intens. - Veja exercício a seguir





- Ao som do primeiro apito, os árbitros devem percorrer 150 m em 30" a partir da posição inicial (1). Então, eles têm 30" a 40" (no caso de árbitros assistentes) para percorrer 50 m de caminhada (2). Ao som do próximo apito, os árbitros devem percorrer novamente 150 m em 30" (3), com 50 m de caminhada em 30" a 40" (4). Isto equivale a 1 volta.
- Os árbitros devem chegar na "área de caminhada" antes do apito e não podem sair dessa área para iniciar a corrida seguinte até ouvir o apito novamente.
- A duração total desta corrida de alta intensidade é de 20' (com 30" de recuperação).

* Vt à calma

- 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 70'

Qua.:

Descanso ou Recuperação

Qui.:

* Bx Intens.

- 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FC_{máx} (± 1 km)

Tr. III.19

* Aquecim.

- 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento

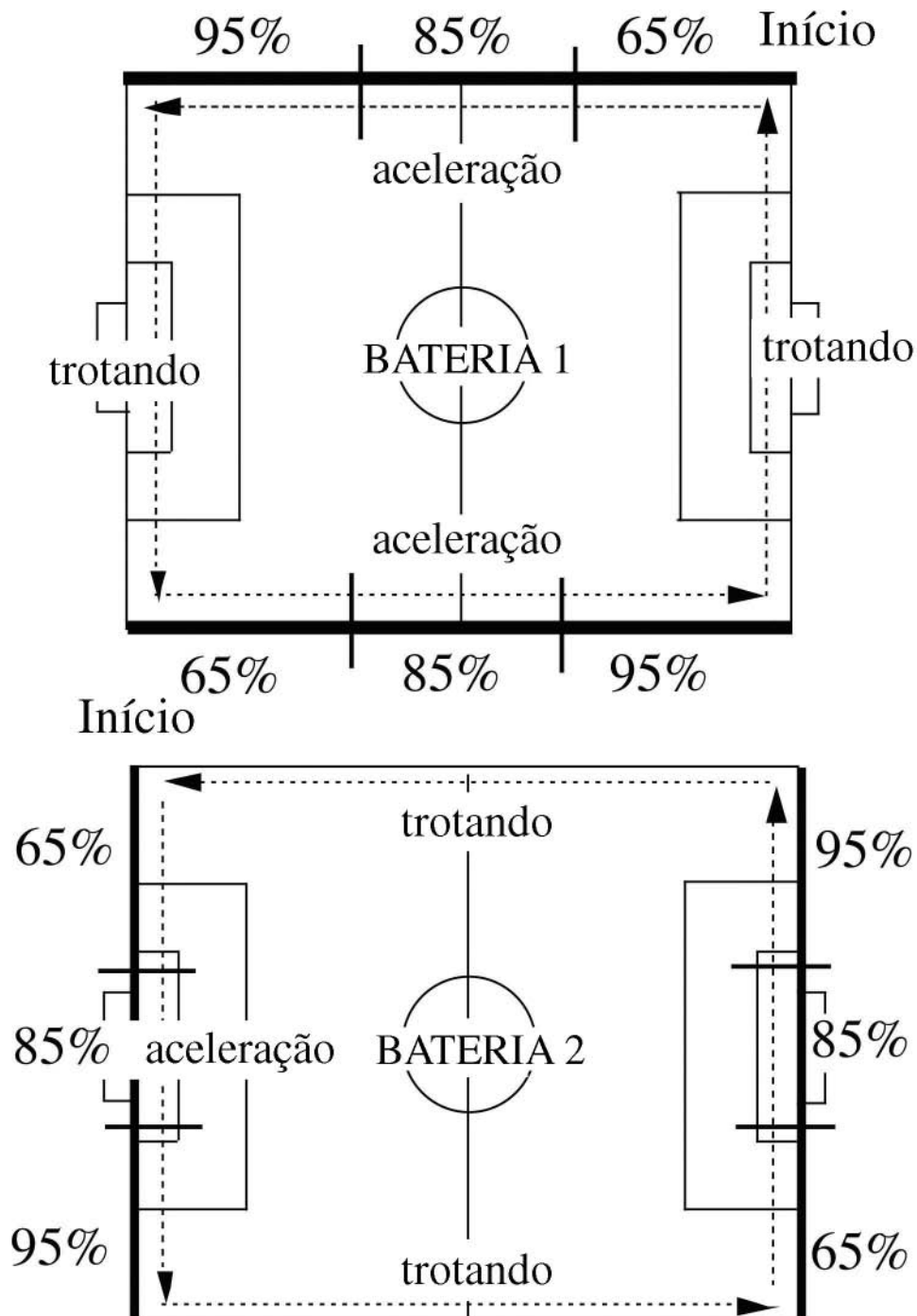
* Fortalec.

- 5x 25 abdominais, separados por 5 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de alongamento e prevenção de lesões

* Veloc. Final

- Bateria 1: Exercício no campo, 5 x.
Os árbitros iniciam a 65% V_{Lmáx} o primeiro terço do campo de jogo, então aceleram o segundo terço até 85% V_{Lmáx}, e, finalmente, aceleram a 95% V_{Lmáx} o último terço. Na largura (linha de meta) do campo, os árbitros continuam trotando. Na outra linha lateral, eles repetem a corrida nas mesmas velocidades.

- Para cada volta, há 2 acelerações ao longo do comprimento do campo.
- 4' de recuperação
- Bateria 2: Exercício no campo, novamente 5x, mas agora no sentido inverso, isto é, acelerando na largura do campo (linha de meta) e trotando no comprimento (linha lateral).
- Ao todo, este exercício leva 26'
(10' Bateria 1 + 4' de recuperação + 12' Bateria 2)





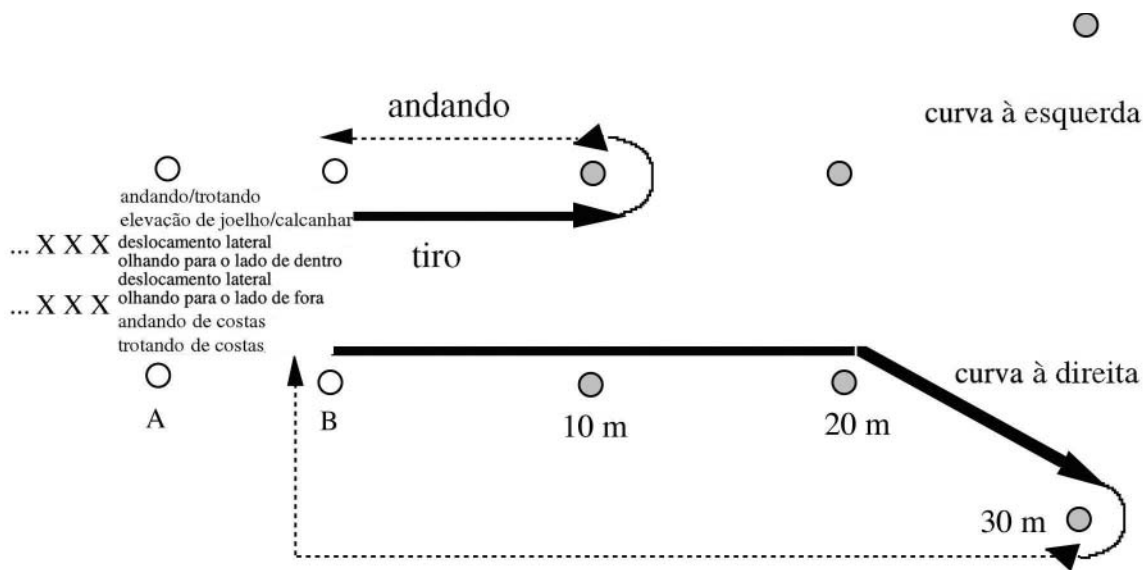
* Jogo - 10' de futebol ou 10' de trote de média intensidade (80% FC_{máx})

Duração total: 86'

Sex.: Descanso ou Recuperação

Sáb.: * Aquecim. - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento
Tr. III.20

- * Velocid.
- Bateria 1:
 - 10 m de tiro, 10 m de caminhada, 3 x
 - 20 m de tiro, 20 m de caminhada, 3 x
 - 30 m de tiro, 30 m de caminhada, 3 x
 - (com uma mudança de direção para a esquerda ou para a direita)
 - Completados os 9 tiros (180 m de tiros), há 5' de pausa para alongamento e hidratação.
 - Bateria 2:
 - Na ordem inversa, isto é, de 30 m para 10 m, cada distância 3x, mais 9 tiros.



- A distância total de tiro é de 360 m. A duração total do exercício é de 15'.

* Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 50'

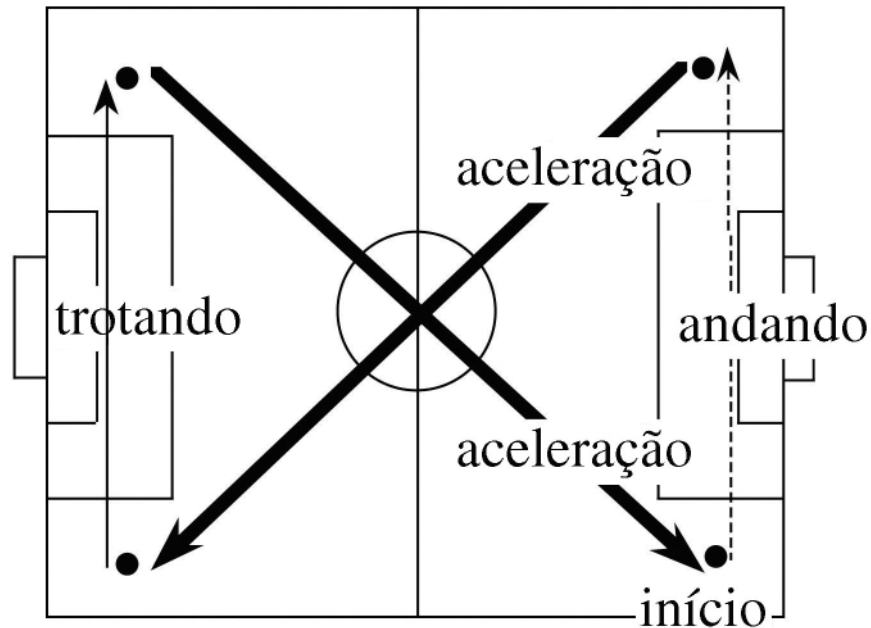
Dom.: Os árbitros que não irão atuar no final de semana, podem realizar atividades como futebol, squash ou tênis.


Macroциclo III, semana 6 (Semana de Treinamento 18) "Leonardo Gaciba - RS"

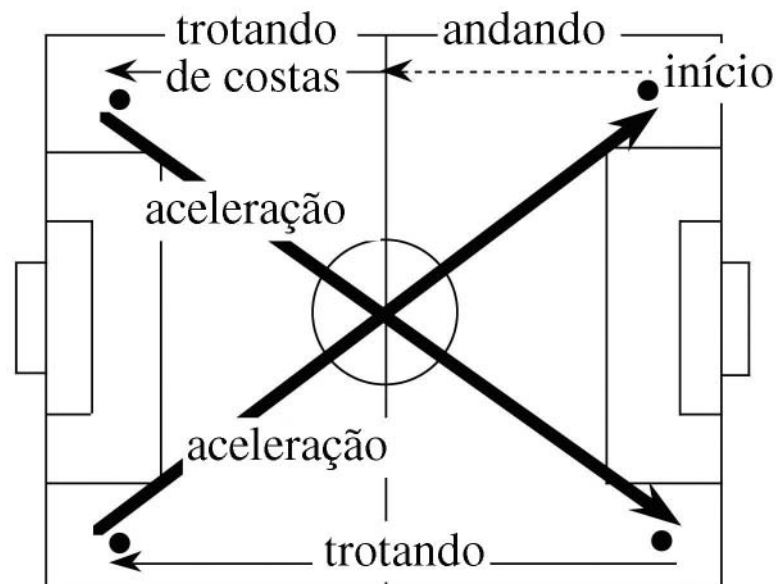
Seg.:	* Rec.Ativa	- 50' de atividades de recuperação em academia
Tr. III.21		
Ter.:	* Bx Intens.	- 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx (± 1 km)
Tr. III.22		
	* Aquecim.	- 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento
	* Fortalec.	- 5 x 25 abdominais, separados por 5 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de alongamento e prevenção de lesões
	* Veloc.Prol.	- Os tiros iniciam na linha de meta. - Bateria 1: > 8 tiros máximos até a linha do meio-campo (± 7") com 50" de trote entre cada tiro > Trote 1 volta no campo (± 2'30") > Duração: ± 10' - Bateria 2: > 4 tiros até a área penal contrária (± 11") com 70" de trote entre cada tiro > Trote 1 volta no campo (± 2'30") > Duração: ± 7.5' - Bateria 3: > 10 tiros na área penal mais próxima (± 3") com 20" de trote entre cada tiro > Duração: ± 3.5' - Ao todo, esta sessão de exercícios de velocidade leva ± 21'.
	* Vt à calma	- 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento
Duração total: 71'		
Qua.:		Descanso ou Recuperação
Qui.:	* Bx Intens.	- 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx (± 1 km)
Tr. III.23		
	* Aquecim.	- 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento
	* Fortalec.	- 5 x 25 abdominais, separados por 5 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de alongamento e prevenção de lesões

* Veloc. Final

- Os árbitros iniciam com uma caminhada atravessando a área penal, então, dão um tiro a 90% VL_{máx} ao longo da diagonal do campo, trotam atravessando a área penal do outro lado do campo e, finalmente, dão um tiro a 90% VL_{máx} voltando para o ponto de partida.
- 6 voltas de ± 90" cada
- 4' de recuperação



- Os árbitros iniciam a segunda bateria com uma caminhada até a linha do meio-campo, então trotam de costas/lateralmente até a linha de meta do outro lado do campo, dão um tiro a 90% VL_{máx} atravessando a diagonal do campo, trotam pela linha lateral e, finalmente, dão outro tiro a 90% VL_{máx} atravessando o campo em diagonal até o ponto de partida.
- 6 voltas de ± 2' cada



- Ao todo este exercício leva 25' (9' Bateria 1 + 4' de recuperação + 12' Bateria 2).

- * Jogo - 10' de futebol ou 10' de trote de média intensidade (80% FCmáx)
- * Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 85'

Sex.: Descanso ou Recuperação

Sáb.: * Aquecim. - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento

Tr. III.24

- * Velocid. - Bateria 1: tiros curtos na área penal, 5 voltas



- 5' de recuperação e alongamento
- Realize a segunda bateria do exercício acima (5 tiros)
- A duração total do exercício é de $\pm 15'$.

- * Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

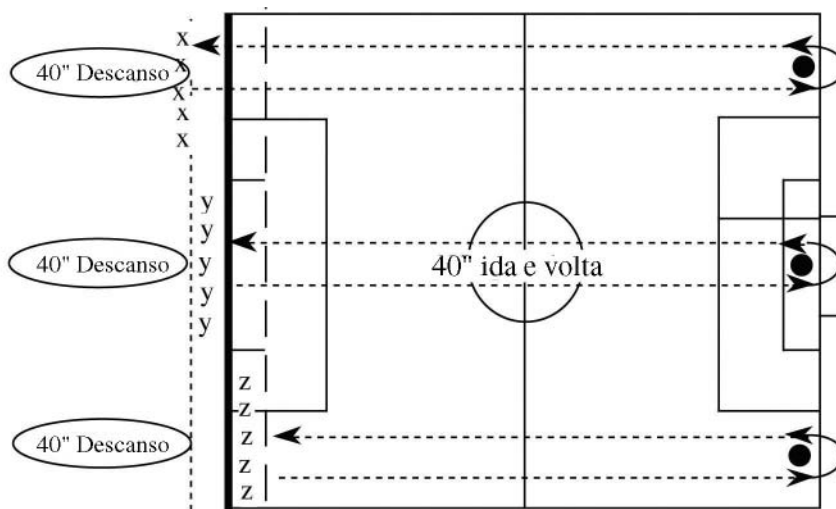
Duração total: 50'

Dom.: Os árbitros que não irão atuar no final de semana, podem realizar atividades como futebol, squash ou tênis.



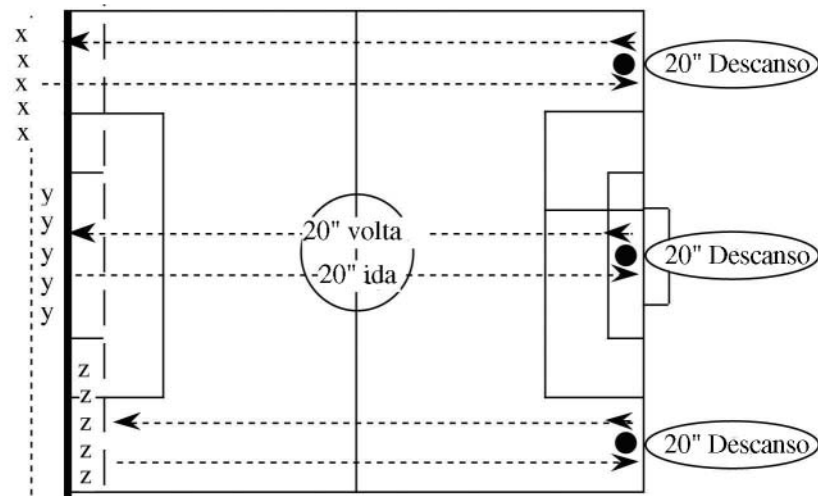
Macroциclo IV, semana 1 (Semana de Treinamento 19) "Alicio Pena Junior - MG"

- Seg.:** * Rec. Ativa - 50' de atividades de recuperação em academia
Tr. IV.1
- Ter.:** * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FC_{máx} (± 1 km)
Tr. IV.2
- * Aquecim. - 20' de aquecimento, exercícios de mobilidade e de alongamento
- * Fortalec. - 6 x 25 abdominais, separados por 6 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de alongamento e prevenção de lesões
- * Alt. Intens. - Bateria 1: Duas linhas são marcadas aprox. 5 metros de distância de cada lado de uma das linhas de meta. Os árbitros são divididos em 3 grupos de acordo com seu condicionamento físico. Os árbitros do grupo com melhor condicionamento (x) devem correr a maior distância (± 210 m), enquanto o grupo com pior condicionamento (z) correm a menor distância (aprox. 190 m), e o grupo intermediário (y) iniciam na linha de meta e correm aprox. 200 m.
- Todos os árbitros iniciam em sua respectiva linha e correm até a linha de meta adversária e, imediatamente, retornam correndo ao ponto de partida (40" máx). Depois de um descanso igual ao tempo de corrida (40" máx), eles repetem a corrida. Um sinal (apito) pode ser usado para indicar quando os árbitros deveriam estar na linha de meta adversária e de volta no ponto inicial de partida.
- Os árbitros repetem este primeiro exercício 10 x (15' máx).
- 3' de recuperação



- Bateria 2: Os árbitros iniciam novamente em sua respectiva linha e correm até a linha de meta adversária (20"). Após um descanso igual ao tempo de corrida (20"), eles voltam correndo para o ponto de partida.

- Os árbitros repetem este exercício 10 x (7').



- Ao todo, este exercício de alta intensidade leva $\pm 25'$ (15' Bateria 1 + 3' de recuperação + 7' Bateria 2).

* Dica - Dividir o grupo em 3 times deve garantir que a intensidade do exercício para cada árbitro não irá variar muito. Se existe uma diferença muito grande no condicionamento físico dos árbitros, as distâncias entre uma linha de meta e as outras 2 linhas podem inclusive ser ampliadas (p.ex. 10 metros). Outra possibilidade é dividir os árbitros em mais grupos (e usar mais do que 3 linhas de partida).

* Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 75'

Qua.: Descanso

Qui.: * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FC_{máx} (± 1 km)

Tr. IV.3

* Aquecim. - 20' de aquecimento, exercícios de mobilidade e de alongamento

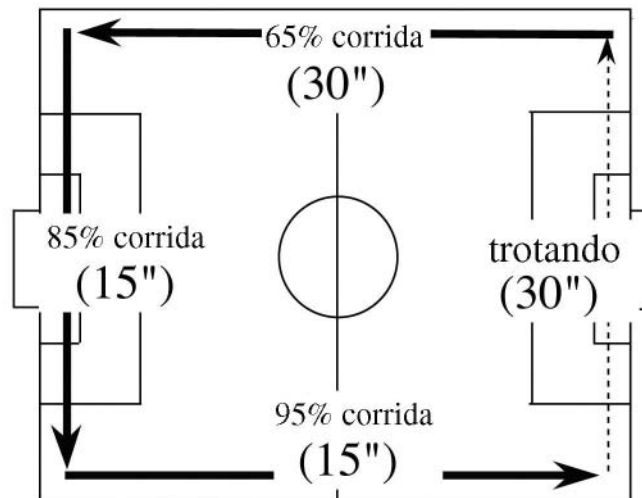
* Fortalec. - 6 x 25 abdominais, separados por 6 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de alongamento e prevenção de lesões

* Veloc. Final - Bateria 1: Exercício no campo
Os árbitros iniciam correndo em ritmo cadenciado (65% VL_{máx}) para percorrer o comprimento do campo de jogo (linha lateral), então aceleram até 3/4 do limite (85% VL_{máx}) para perfazer a largura do campo (linha de meta), e finalmente imprimem velocidade máxima para percorrer o comprimento da outra lateral do campo (95% VL_{máx}). Na outra linha de meta, os árbitros continuam trotando.

- 6 voltas de $\pm 90''$ cada

- 4' de recuperação

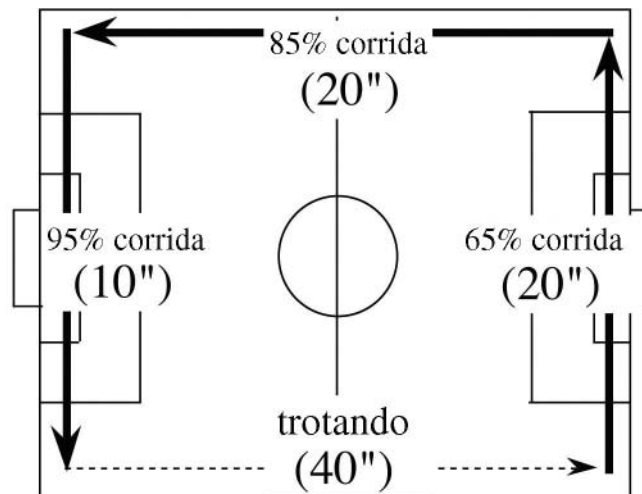
Início da Bateria 1



- Bateria 2: Exercício no campo

Os árbitros iniciam correndo em ritmo cadenciado (65% VLmáx) para percorrer o largura do campo de jogo (linha de meta), então aceleram até 3/4 do limite (85% VLmáx) para perfazer o comprimento do campo (linha lateral), e finalmente imprimem velocidade máxima para percorrer a largura da outra linha de meta do campo (95% VLmáx). Na outra linha lateral, os árbitros continuam trotando.

- 6 voltas de $\pm 90''$ cada



Início da Bateria 2

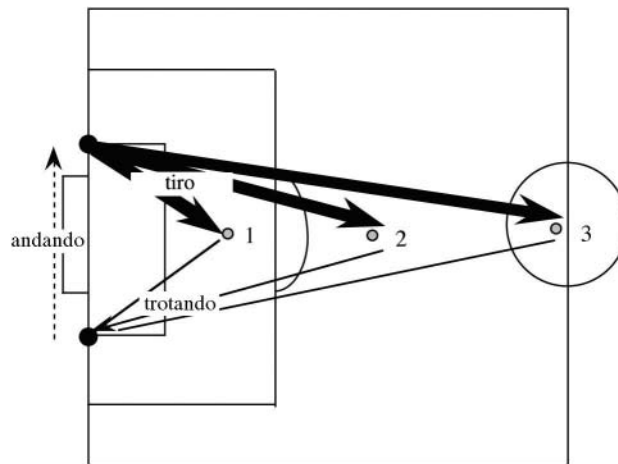
- Este exercício leva $\pm 22'$
(9' Bateria 1 + 4' de recuperação + 9' Bateria 2).

* Jogo - 10' de futebol ou 10' de trote de média intensidade (80% FCmáx)

* Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 82'

- Sex.:** Descanso
- Sáb.:** * Aquecim. - 20' de aquecimento, exercícios de mobilidade e de alongamento
Tr. IV.4
- * Velocid. - Bateria 1:
- 1) 11 m de tiro, 11 m trote, caminhada de volta, 4 repetições
- 2) 25 m de tiro, 25 m trote, caminhada de volta, 2 repetições
- 3) 50 m de tiro, 50 m trote, caminhada de volta, 1 repetição
- 5' de recuperação e alongamento
- Seguido da segunda bateria de 7 tiros



- A duração total do exercício é de 15'. A distância total de tiro é de 288 m.
- * Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 50'

- Dom.:** Os árbitros que não irão atuar no final de semana, podem realizar atividades como futebol, squash ou tênis.

Macroциclo IV, semana 2 (Semana de Treinamento 20) "Djalma Beltrami - RJ"

- Seg.:** * Rec.Ativa - 50' de atividades de recuperação em academia
Tr. IV.5
- Ter.:** * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx (± 1 km)
Tr. IV.6
- * Aquecim. - 20' de aquecimento, exercícios de mobilidade e de alongamento
- * Fortalec. - 6 x 25 abdominais, separados por 6 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de alongamento e prevenção de lesões



* Alt. Intens.

- Bateria 1: Árbitro "A" realiza uma corrida de alta intensidade no sentido horário da linha do meio-campo até a bandeirinha de canto, depois cruza a linha de meta até a outra bandeirinha de canto, e finalmente corre até a linha do meio-campo. Enquanto isso, Árbitro "B" deve atravessar a linha de meio-campo com uma caminhada ou trote. Ele tem de chegar junto com o árbitro A. Quando eles se encontram, o exercício inverte, isto é, Árbitro "B" realiza uma corrida de alta intensidade no sentido anti-horário, enquanto o Árbitro "A" se recupera com uma caminhada / trote de volta ao ponto de partida. As largadas para as corridas do árbitro "A" são feitas sempre do mesmo local. Ao todo, este exercício é feito 5 voltas completas no campo, ou 10 corridas para cada árbitro.

Ao todo, esta primeira corrida leva $\pm 10'$ (1600 metros de corrida de alta intensidade alternada com 600 m de recuperação para cada árbitro).

- 2' de recuperação

- Bateria 2: Repita mais 5 voltas (ou 10 corridas de alta intensidade).

- Este exercício leva $\pm 22'$

(10' Bateria 1 + 2' de recuperação + 10' Bateria 2)



* Vt à calma

- 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 72'

Qua.:

Descanso

Qui.:

* Bx Intens.

- 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FC_{máx} (± 1 km)

Tr. IV.7

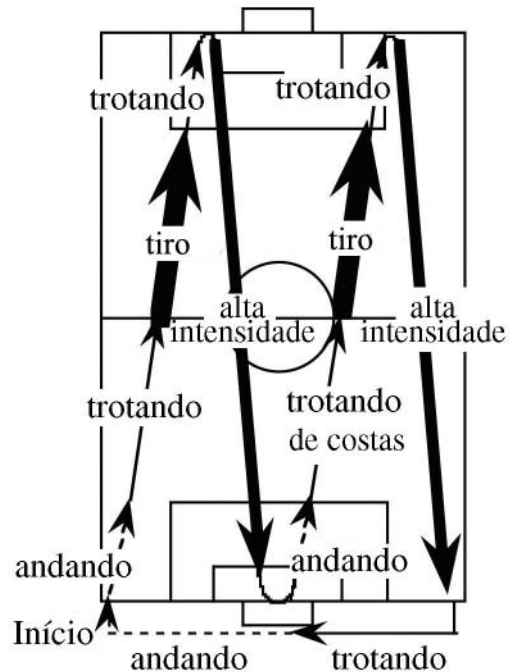
* Aquecim.

- 20' de aquecimento, exercícios de mobilidade e de alongamento

* Fortalec.

- 6 x 25 abdominais, separados por 6 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de alongamento e prevenção de lesões

- * Veloc. Final - Exercício no campo: Bateria 1: 4 voltas de $\pm 3'$ cada
 - 4' de recuperação



- Exercício no campo: Bateria 2: novamente 4 voltas de $\pm 3'$ cada
 - Este exercício leva $\pm 28'$
 (12' Bateria 1 + 4' de recuperação + 12' Bateria 2)

- * Jogo - 10' de futebol ou 10' de trote de média intensidade (80% FC_{máx})
 * Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

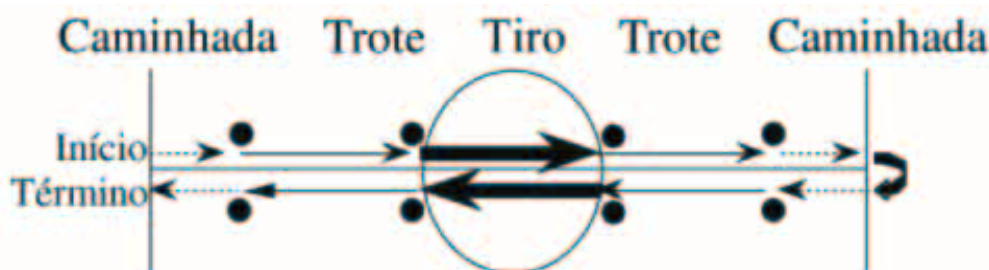
Duração total: 88'

Sex.: Descanso

Sáb.: * Aquecim. - 20' de aquecimento, exercícios de mobilidade e de alongamento

Tr. IV.8

- * Velocid. - Bateria 1: Tiro no círculo central, 5 x (5')
 - 5' de recuperação



- Bateria 2: Tiro no círculo central, 5 x (5')

- A duração total do exercício é de 15'. A distância total de tiro é de 360 m.

* Vt à calma

- 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 50'

Dom.: Os árbitros que não irão atuar no final de semana, podem realizar atividades como futebol, squash ou tênis.

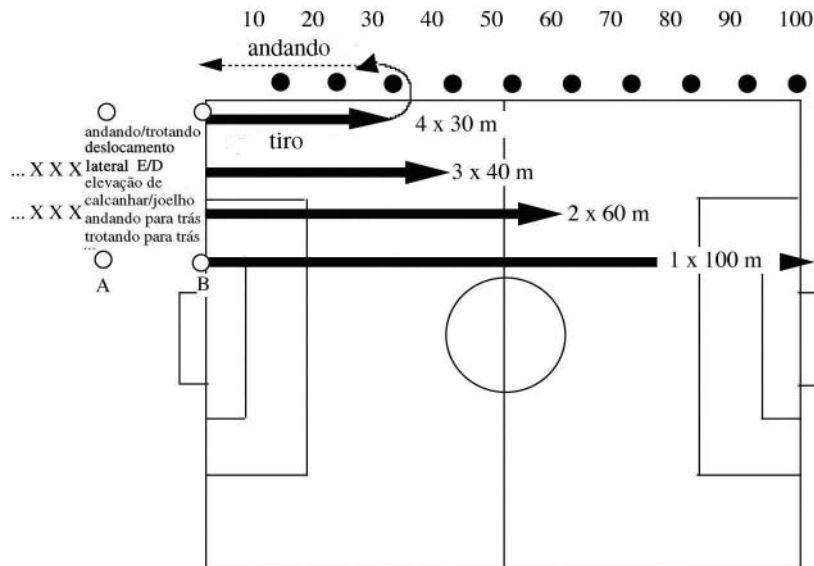
Macroциclo IV, semana 3 (Semana de Treinamento 21) "Alessandro Mattos - BA"



- Seg.:** * Rec. Ativa - 50' de atividades de recuperação em academia
Tr. IV.9
- Ter.:** * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx (± 1 km)
Tr. IV.10
- * Aquecim. - 20' de aquecimento, exercícios de mobilidade e de alongamento
- * Fortalec. - 6 x 25 abdominais, separados por 6 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de alongamento e prevenção de lesões
- * Veloc. Prol.
- Bateria 1 com partida lançada de 5m:
 - > 4 tiros de 30m (± 4.5") com 30" de recuperação (caminhada de volta)
 - > 3 tiros de 40m (± 6") com 40" de recuperação (caminhada de volta)
 - > 2 tiros de 60m (± 9") com 1' de recuperação (caminhada de volta)
 - > 1 tiros de 100m de (± 15") com 1'30" de recuperação (caminhada de volta)
 - > Trote 1 volta no campo (± 2'30")
 - > Duração Bateria 1: ± 11'30"
 - Bateria 2:
 - > 1 tiros de 100m de (± 15") com 1'30" de recuperação (caminhada de volta)
 - > 2 tiros de 60m (± 9") com 1' de recuperação (caminhada de volta)
 - > 3 tiros de 40m (± 6") com 40" de recuperação (caminhada de volta)
 - > 4 tiros de 30m (± 4.5") com 30" de recuperação (caminhada de volta)

- > Trote 1 volta no campo ($\pm 2'30''$)
- > Duração Bateria 2: $\pm 11'30''$

- A duração total desta sessão de exercícios de velocidade é de $\pm 23'$.



* Vt à calma

- 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 73'

Qua.:

Descanso

Qui.:

* Bx Intens.

- 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx (± 1 km)

Tr. IV.11

* Aquecim.

- 20' de aquecimento, exercícios de mobilidade e de alongamento

* Fortalec.

- 6 x 25 abdominais, separados por 6 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de alongamento e prevenção de lesões

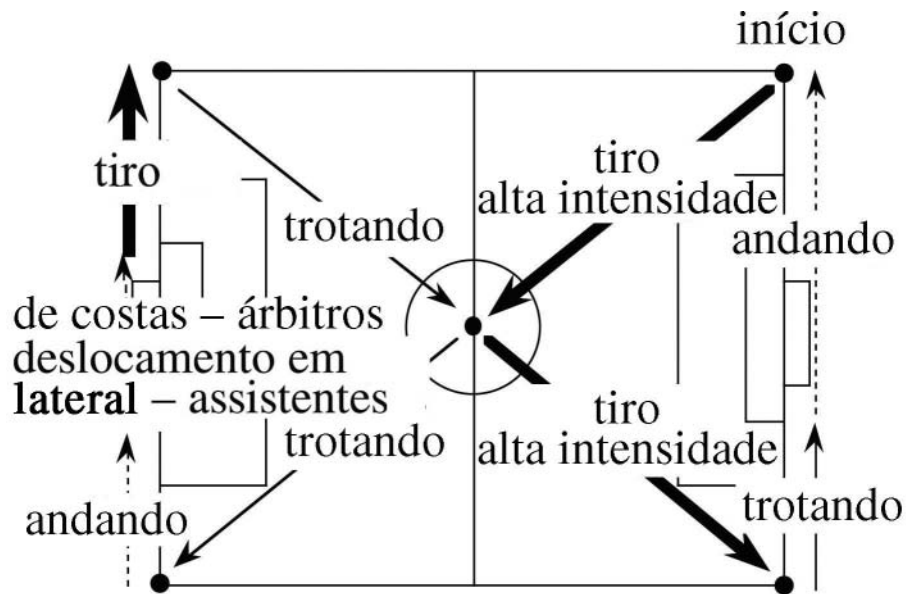
* Veloc. Final

- Bateria 1: Exercício no campo, 5 voltas de $\pm 2'$ cada

- 4' de recuperação

- Bateria 2: Exercício no campo, 5 voltas de $\pm 2'$ cada

- Este exercício leva 24' (incluindo a recuperação)



* Jogo - 10' de futebol ou 10' de trote de média intensidade (80% FC_{máx})

* Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 84'

Sex.: Descanso

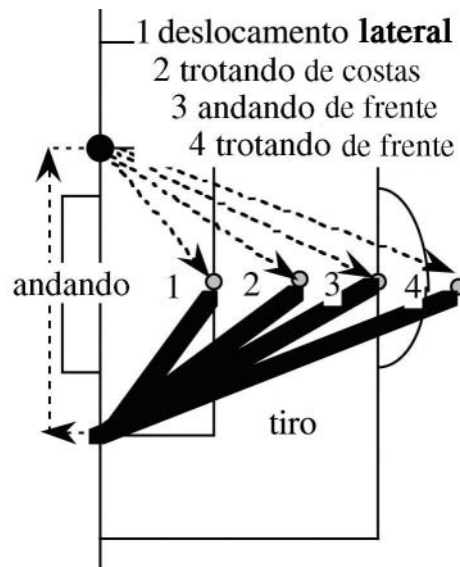
Sáb.: * Aquecim. - 20' de aquecimento, exercícios de mobilidade e de alongamento

Tr. IV.12

* Velocid. - Bateria 1: Exercício de tiro usando as dimensões da área penal
 - 12 tiros; 3 x tiro 1, 3 x tiro 2, 3 x tiro 3 e 3 x tiro 4
 - Usando os seguintes movimentos dinâmicos de saída:
 Tiro 1 - corrida lateral
 Tiro 2 - trote de costas
 Tiro 3 - caminhada
 Tiro 4 - trote de frente

- 5' de pausa para recuperação, alongamento e hidratação.

- Bateria 2: Repita o exercício



- A duração total do exercício é de 15'. A distância total do tiro é de 384m.

* Vt à calma

- 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 50'

Dom.: Os árbitros que não irão atuar no final de semana, podem realizar atividades como futebol, squash ou tênis.

Macroциclo IV, semana 4 (Semana de Treinamento 22) "Hilton Rodrigues - RJ"



Seg.: Tr. IV.13	* Rec.Ativa	- 50' de atividades de recuperação em academia
Ter.: Tr. IV.14	* Bx Intens.	- 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx (± 1 km)
	* Aquecim.	- 20' de aquecimento, exercícios de mobilidade e de alongamento
	* Fortalec.	- 6 x 25 abdominais, separados por 6 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de alongamento e prevenção de lesões
	* Alt. Intens.	- Bateria 1: leva 12' (8' Corrida de alta intensidade e 4' de trote) - 20" a 90% FCmáx, com 20" de recuperação ativa (trote) - 40" a 90% FCmáx, com 20" de recuperação ativa (trote) - 60" a 90% FCmáx, com 20" de recuperação ativa (trote) - 2' a 90% FCmáx, com 1' de recuperação ativa (trote) - 2' a 90% FCmáx, com 1' de recuperação ativa (trote) - 60" a 90% FCmáx, com 20" de recuperação ativa (trote) - 40" a 90% FCmáx, com 20" de recuperação ativa (trote) - 20" a 90% FCmáx, com 20" de recuperação ativa (trote)



- 3' de recuperação
- Bateria 2: novamente 12' (8' Corrida de alta intensidade & 4' de trote)
- 20" a 90% FCmáx, com 20" de recuperação ativa (trote)
- 40" a 90% FCmáx, com 20" de recuperação ativa (trote)
- 60" a 90% FCmáx, com 20" de recuperação ativa (trote)
- 2' a 90% FCmáx, com 1' de recuperação ativa (trote)
- 2' a 90% FCmáx, com 1' de recuperação ativa (trote)
- 60" a 90% FCmáx, com 20" de recuperação ativa (trote)
- 40" a 90% FCmáx, com 20" de recuperação ativa (trote)
- 20" a 90% FCmáx, com 20" de recuperação ativa (trote)
- Este exercício leva 12' + 3' de recuperação + 12' = 27'

- * Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 77'

Qua.: Descanso

Qui.: * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx (± 1 km)

Tr. IV.15

* Aquecim. - 20' de aquecimento, exercícios de mobilidade e de alongamento

* Fortalec. - 6 x 25 abdominais, separados por 6 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de alongamento e prevenção de lesões

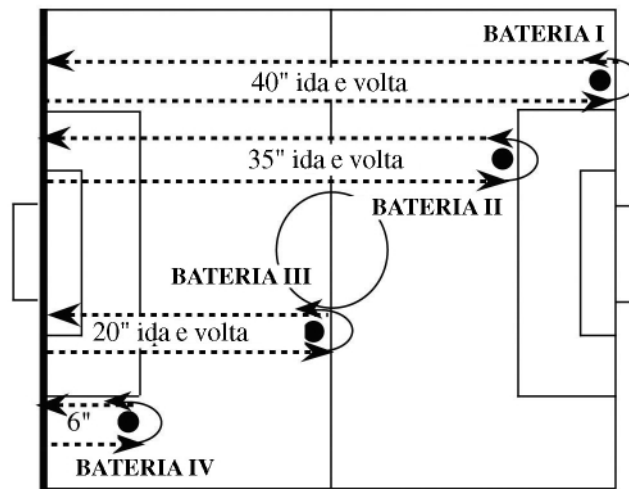
* Veloc. Final - Cada corrida é realizada a 90- 95% V_Lmáx
- Entre cada bateria, há 2' de recuperação ativa

Bateria 1:

- De uma linha de meta à outra; ida-e-volta (± 40"),
- 1' de recuperação
- Repita 5 x
- Duração Total é 8'30" (incluindo tempo de recuperação)

Bateria 2:

- Da linha de meta à linha da área penal mais distante; ida-e-volta (± 35")
- 1' de recuperação
- Repita 5 x
- Duração Total é 8' (incluindo tempo de recuperação)



- Bateria 3:
- Da linha de meta à linha de meio-campo; ida-e-volta ($\pm 20''$)
- 30'' de recuperação
- Repita 5 x
- Duração Total é 4'15'' (incluindo tempo de recuperação)

- Bateria 4:
- Da linha de meta à linha da área penal mais próxima; ida-e-volta ($\pm 6''$)
- 10'' de recuperação
- Repita 5x
- Duração Total é 1'30'' (incluindo tempo de recuperação)

- Ao todo, este exercício consiste de 20 corridas de alta velocidade e a duração total do exercício é de $\pm 28'30''$.

- * Jogo - 10' de futebol ou 10' de trote de média intensidade (80% FCmáx)
- * Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

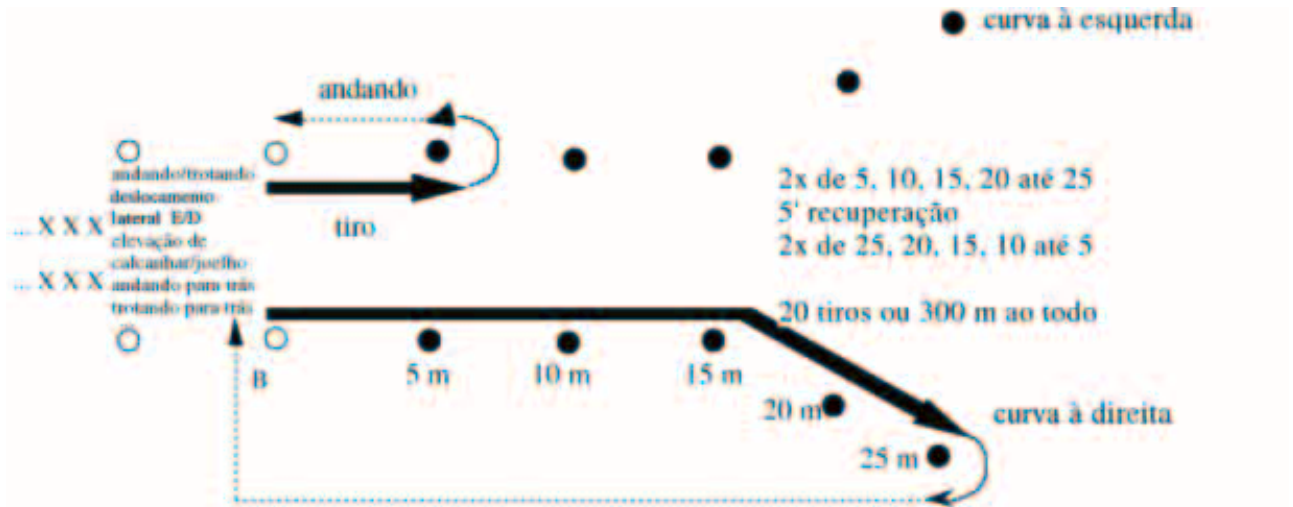
Duração total: 88'

Sex.: Descanso

Sáb.: * Aquecim. - 20' de aquecimento, exercícios de mobilidade e de alongamento

Tr. IV.16

- * Velocid.
 - tiros curtos a partir de uma posição dinâmica
 - 2 x 5 m, 2 x 10 m, 2 x 15 m, 2 x 20 m e 2 x 25 m (mudança na direção para esquerda)
 - 5' de recuperação e alongamento
 - 2 x 5 m, 2 x 10 m, 2 x 15 m, 2 x 20 m e 2 x 25 m (mudança na direção para direita)



* Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 50'

Dom.: Os árbitros que não irão atuar no final de semana, podem realizar atividades como futebol, squash ou tênis.

Macro ciclo IV, semana 5 (Semana de Treinamento 23) "Erick Bandeira - PE"



Seg.: * Rec.Ativa - 50' de atividades de recuperação em academia

Tr. IV.17

Ter.: * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FC_{máx} (± 1 km)

Tr. IV.18

* Aquecim. - 20' de aquecimento, exercícios de mobilidade e de alongamento

* Fortalec. - 6 x 25 abdominais, separados por 6 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de alongamento e prevenção de lesões

* Treinamento Aeróbico Máximo (VO₂máx)



- No primeiro apito, os árbitros devem correr 75 m em 15" a partir de um ponto de partida. Depois, têm 15" para correr 25 m de caminhada. No apito seguinte, os árbitros devem correr novamente 75 m em 15", com 25 m de desaceleração e caminhada em 15".
- Uma volta completa consiste em 4 corridas intervaladas com 4 caminhadas de recuperação.
- Ao todo, o exercício consiste de 10 voltas, equivalentes a 40 corridas; cada uma com 15" de desaceleração e caminhada.
- Árbitros devem chegar na "área de caminhada" antes do apito e não podem sair dessa área antes do apito seguinte.
- A duração total deste exercício de $VO_{2máx}$ é de 20'.
- * Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 70'

Qua.:

Descanso

Qui.:

* Bx Intens.

- 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% $FC_{máx}$ (± 1 km)

Tr. IV.19

* Aquecim.

- 20' de aquecimento, exercícios de mobilidade e de alongamento

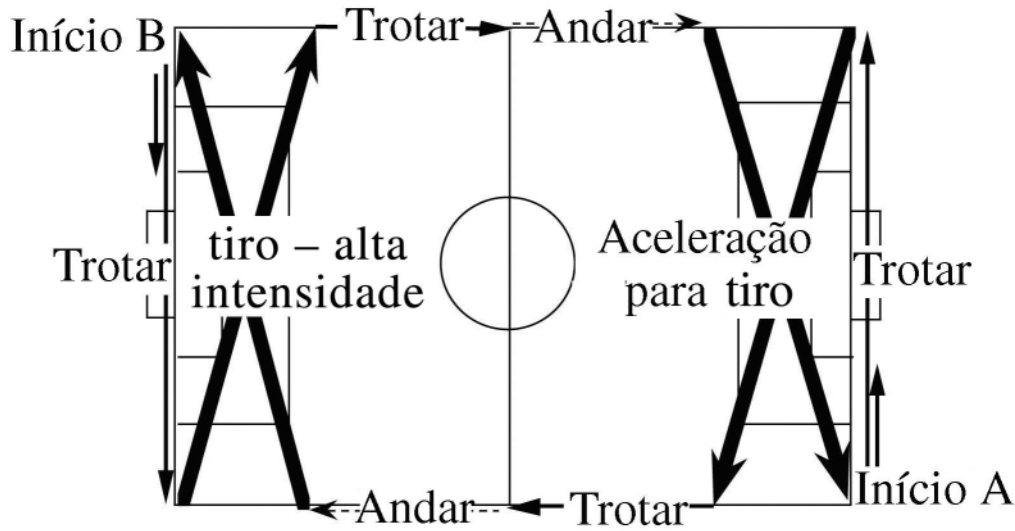
* Fortalec.

- 6 x 25 abdominais, separados por 6 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de alongamento e prevenção de lesões

* Veloc. Final

- Bateria 1: Exercício no campo, 5 voltas ou 20 corridas de alta velocidade, iniciando em qualquer um dos pontos de partida.
- Esta primeira corrida leva $\pm 11'$
- 4' de recuperação

- Bateria 2: Exercício no campo, novamente 5 voltas ou 20 corridas de alta velocidade
- Novamente, esta segunda corrida leva $\pm 11'$
- Este exercício leva $11' + 4'$ de recuperação + $11' = 26'$.
- A distância total percorrida em corrida de alta velocidade é de 2500 m.



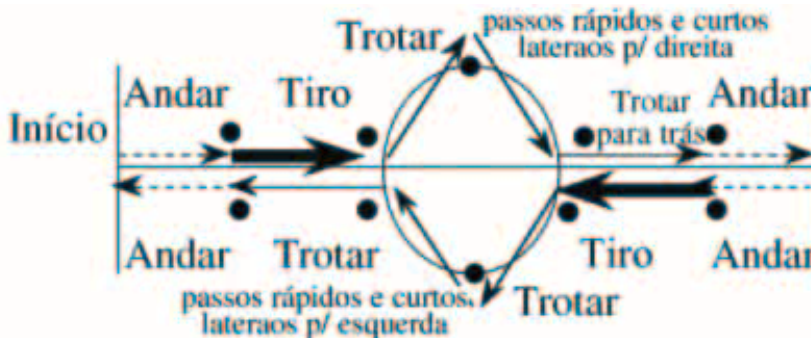
- * Jogo - 10' de futebol ou 10' de trote de média intensidade (80% FCmáx)
- * Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 86'

Sex.: Descanso

Sáb.: * Aquecim. - 20' de aquecimento, exercícios de mobilidade e de alongamento
Tr. IV.20

- * Velocid. - Bateria 1: Tiro no círculo central, 5 x (5')



- 5' de recuperação e alongamento
- Bateria 2: Tiro no círculo central, 5 x (5')

* Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 50'

Dom.: Os árbitros que não irão atuar no final de semana, podem realizar atividades como futebol, squash ou tênis.

Macro ciclo IV, semana 6 (Semana de Treinamento 24) "Emerson Carvalho - SP"



Seg.: * Rec.Ativa - 50' de atividades de recuperação em academia

Tr. IV.21

Ter.: * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCM_{máx} (± 1 km)

Tr. IV.22

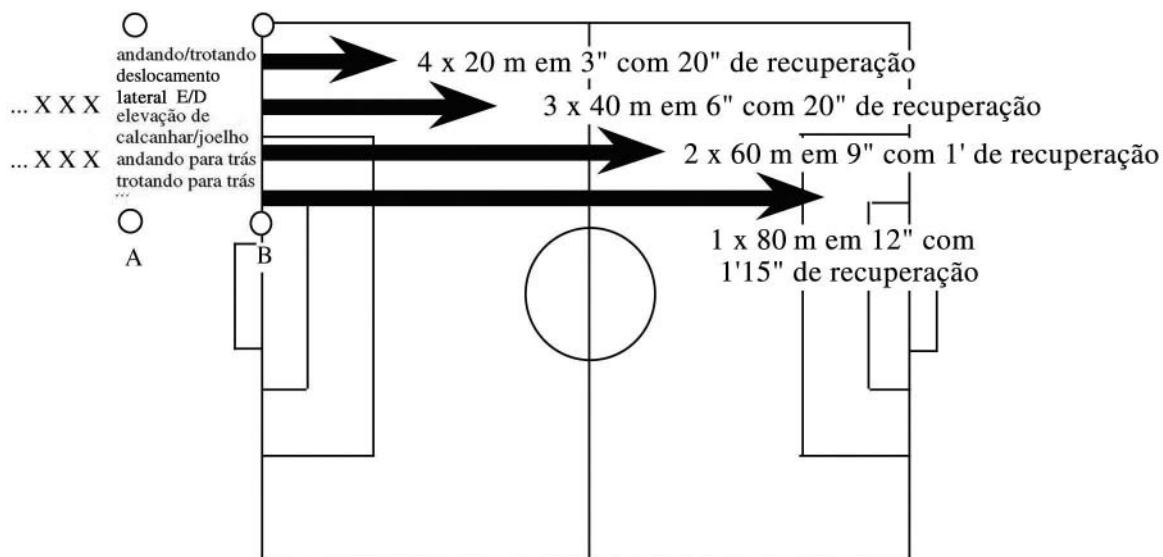
* Aquecim. - 20' de aquecimento, exercícios de mobilidade e de alongamento

* Fortalec. - 6 x 25 abdominais, separados por 6 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de alongamento e prevenção de lesões

* Veloc.Prol.

- Bateria 1: com partida lançada de 5m:
 - > 4 tiros de 20m (± 3") com 20" de recuperação ativa (caminhada de volta)
 - > 3 tiros de 40m (± 6") com 40" de recuperação ativa (caminhada de volta)
 - > 2 tiros de 60m (± 9") com 1' de recuperação ativa (caminhada de volta)
 - > 1 tiros de 80m de (± 12") com 1'20" de recuperação ativa (caminhada de volta)
 - > Trote 1 volta no campo (± 2'30")
 - > Duração Bateria 1: ± 11'30"

- Bateria 2:
 - > 1 tiros de 80m de (± 12") com 1'20" de recuperação ativa (caminhada de volta)
 - > 2 tiros de 60m (± 9") com 1' de recuperação ativa (caminhada de volta)
 - > 3 tiros de 40m (± 6") com 40" de recuperação ativa (caminhada de volta)
 - > 4 tiros de 20m (± 3") com 20" de recuperação ativa (caminhada de volta)
 - > Trote 1 volta no campo (± 2'30")
 - > Duração Bateria 2: ± 11'30"



- A duração total desta sessão de exercício de velocidade é ± 23' incluindo 5' de recuperação ativa.

* Vt à calma

- 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 73'

Qua.:

Descanso

Qui.:

* Bx Intens.

- 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FC_{máx} (± 1 km)

Tr. IV.23

* Aquecim.

- 20' de aquecimento, exercícios de mobilidade e de alongamento

* Fortalec.

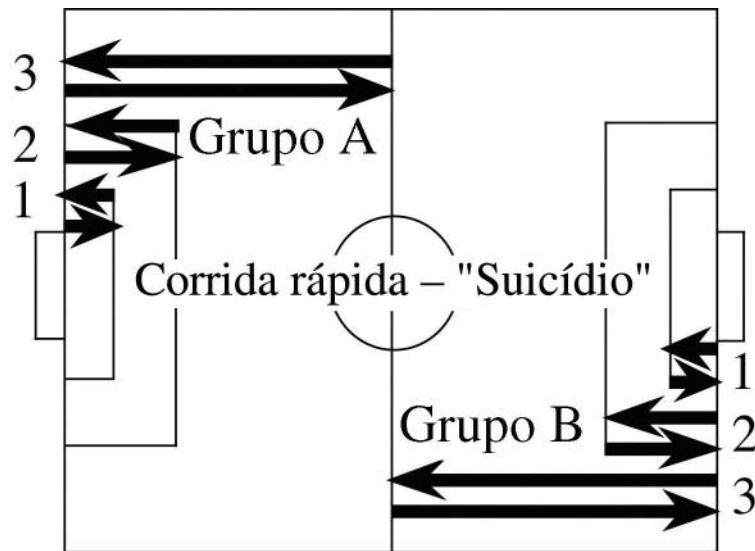
- 6 x 25 abdominais, separados por 6 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de alongamento e prevenção de lesões

* Veloc. Final

- Bateria 1: "Yo- yo run"
 - Dê um tiro de uma linha de meta à linha da área de meta; ida-e-volta
 - Então, imediatamente, dê um tiro da linha de meta à linha da área penal mais próxima; ida-e-volta
 - Finalmente, dê um tiro até a linha de meio-campo; ida-e-volta
 - 1' de descanso
 - Repita 6x
 - Para 1 corrida, o tempo de referência é < 25" (muito bom), < 30" (bom).

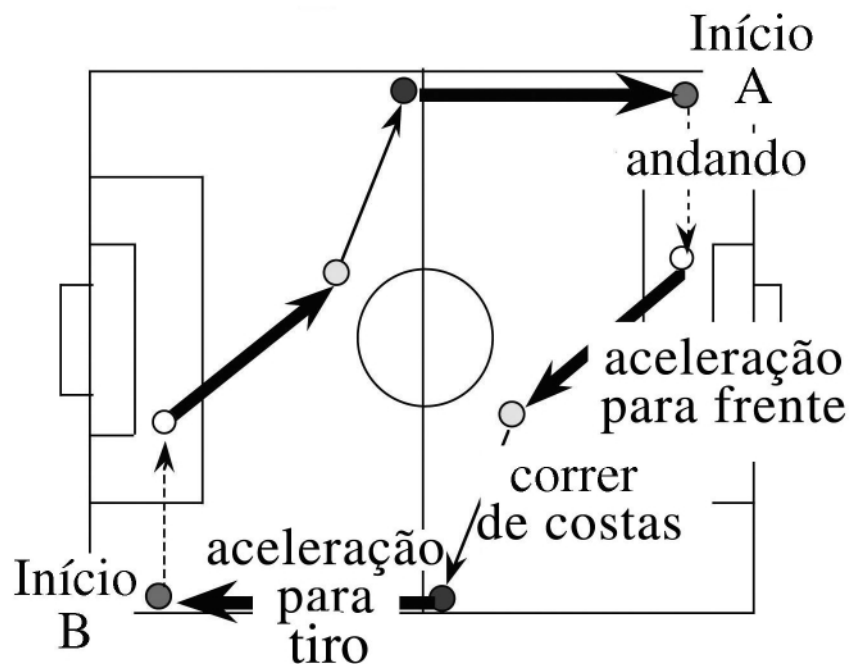
No caso de grupos, é possível usar 2 pontos de partida, conforme demonstrado na figura abaixo.

- 3' de recuperação



* Veloc. Final

- Bateria 2: 'Corrida do Árbitro': 9'



- 3' de recuperação

- Ao todo, esta sessão de treinamento leva 9' + 3' de recuperação + 9' + 3' de recuperação = 24'.

* Jogo

- 10' Futebol

* Vt à calma

- 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 84'

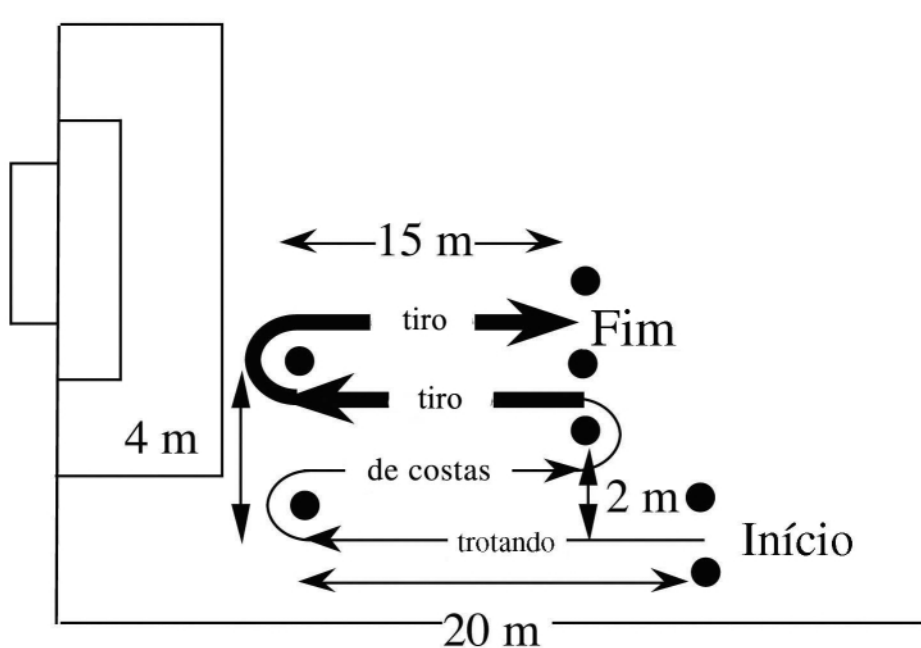
Sex.:

Descanso

Sáb.: * Aquecim. - 20' de aquecimento, exercícios de mobilidade e de alongamento

Tr. IV.24

- * Veloc./Agil.
- Bateria 1:
 - 5x tiros, conforme ilustração abaixo
 - Caminhe lentamente para o ponto de partida após cada tiro
 - Inicie um tiro a cada 60"
 - 5' de recuperação e alongamento



- Bateria 2:
- Repita Bateria 1
- A duração total do exercício é de 15', com distância percorrida de 300 m.

* Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 50'

Dom.: Os árbitros que não irão atuar no final de semana, podem realizar atividades como futebol, squash ou tênis.

Macroциclo V, semana 1 (Semana de Treinamento 25) "Dilbert Moises - RJ"

Seg.: * Rec.Ativa - 50' de atividades de recuperação em academia
Tr. V.1



Ter.: * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx (± 1 km)

Tr. V.2

- * Aquecim. - 20' de aquecimento, exercícios de mobilidade e de alongamento
- * Fortalec. - 5 x 30 abdominais, separados por 5 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de alongamento e prevenção de lesões
- * Alt. Intens.
 - Bateria 1:
 - 20" a 90% FCmáx, com 20" de recuperação ativa (trote)
 - 40" a 90% FCmáx, com 40" de recuperação ativa (trote)
 - 60" a 90% FCmáx, com 60" de recuperação ativa (trote)
 - 90" a 90% FCmáx, com 90" de recuperação ativa (trote)
 - 60" a 90% FCmáx, com 60" de recuperação ativa (trote)
 - 40" a 90% FCmáx, com 40" de recuperação ativa (trote)
 - 20" a 90% FCmáx, com 20" de recuperação ativa (trote)
 - Ao todo, esta primeira bateria leva 11'
 - 3' de recuperação
 - Bateria 2: novamente o mesmo exercício é realizado (11')
 - Este exercício leva 27' (11' + 5' de recuperação + 11')
- * Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

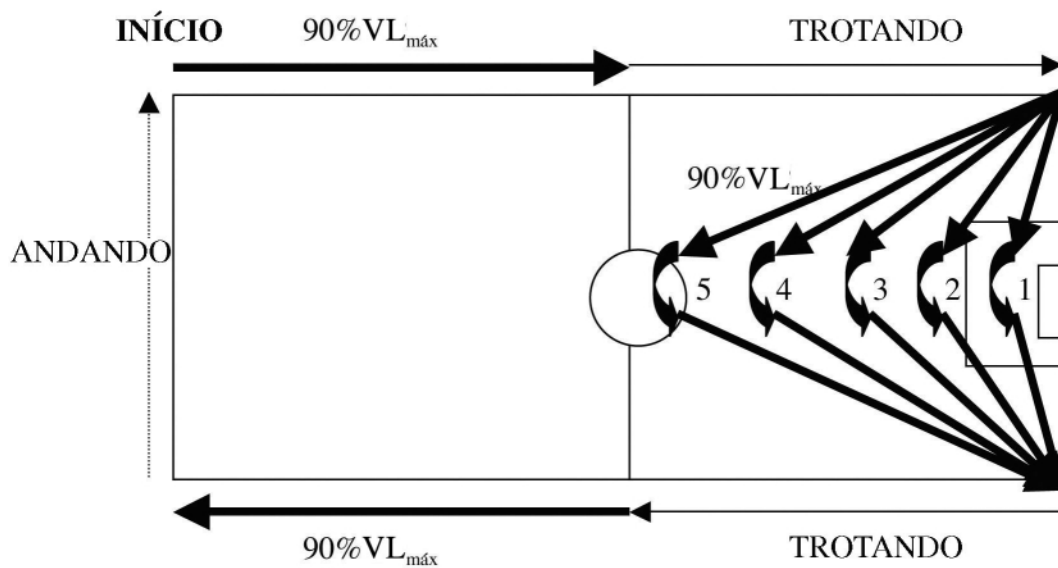
Duração total: 75'

Qua.: Descanso

Qui.: * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx (± 1 km)

Tr. V.3

- * Aquecim. - 20' de aquecimento, exercícios de mobilidade e de alongamento
- * Fortalec. - 5 x 30 abdominais, separados por 5 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de alongamento e prevenção de lesões
- * Alt. Intens.
 - Bateria 1: Os árbitros realizam 5 voltas
 - No início, corra na intensidade apropriada ao redor do campo.
 - No entanto, na volta 1 dê um tiro, ida-e-volta, até o cone 1, e assim sucessivamente até o cone 5 na volta 5, percorrendo, assim, uma distância maior a cada volta.
 - O tiro deve ser 3/4 da cadência (a 85- 95% FCmáx).



- 4' de recuperação

- Bateria 2:

- Repita o exercício. Todavia, na volta 1 corra do cone 5 até o cone 1 na volta 5, reduzindo, assim, a distância percorrida a cada volta.

- Este exercício leva $\pm 24'$

(10' Bateria 1 + 4' de recuperação + 10' Bateria 2)

* Jogo

- 10' Futebol

* Vt à calma

- 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 84'

Sex.:

Descanso

Sáb.:

* Aquecim.

- 20' de aquecimento, exercícios de mobilidade e de alongamento

Tr. V.4

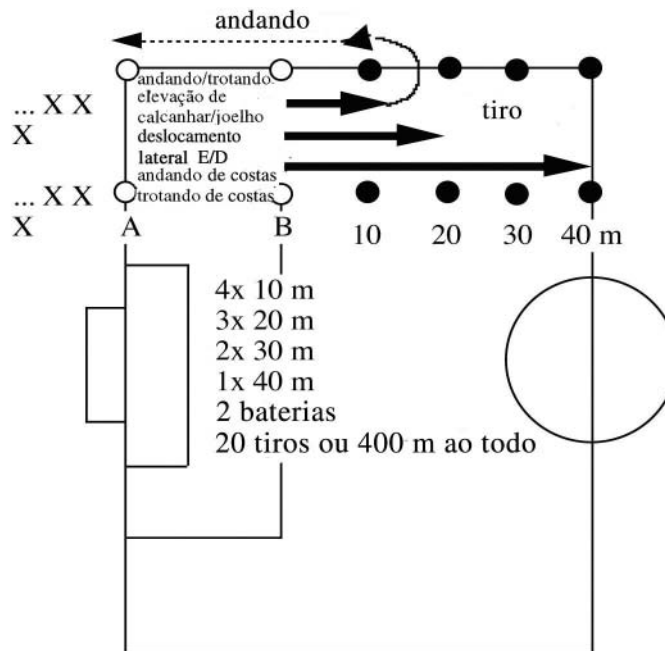
* Velocid.

- 10 m de tiro, 10 m de caminhada, 4 x

- 20 m de tiro, 20 m de caminhada, 3 x

- 30 m de tiro, 30 m de caminhada, 2 x

- 40 m de tiro, 40 m de caminhada, 1 x



- Completados os 10 tiros (200 m de tiros), há uma pausa de 5' para recuperação, alongamento e hidratação.
 - Então, realize a segunda bateria de tiros, mas agora na ordem inversa, isto é, de 40m até 10m, para novamente totalizar 10 tiros.
 - A duração total do exercício é de 15', com distância total de tiro de 400 m.
- * Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 50'

Dom.: Os árbitros que não irão atuar no final de semana, podem realizar atividades como futebol, squash ou tênis.

Macroциclo V, semana 2 (Semana de Treinamento 26) "Carlos Berkenbrock - SC"

Seg.: * Rec. Ativa - 50' de atividades de recuperação em academia

Tr. V.5

Ter.: * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx (± 1 km)

Tr. V.6

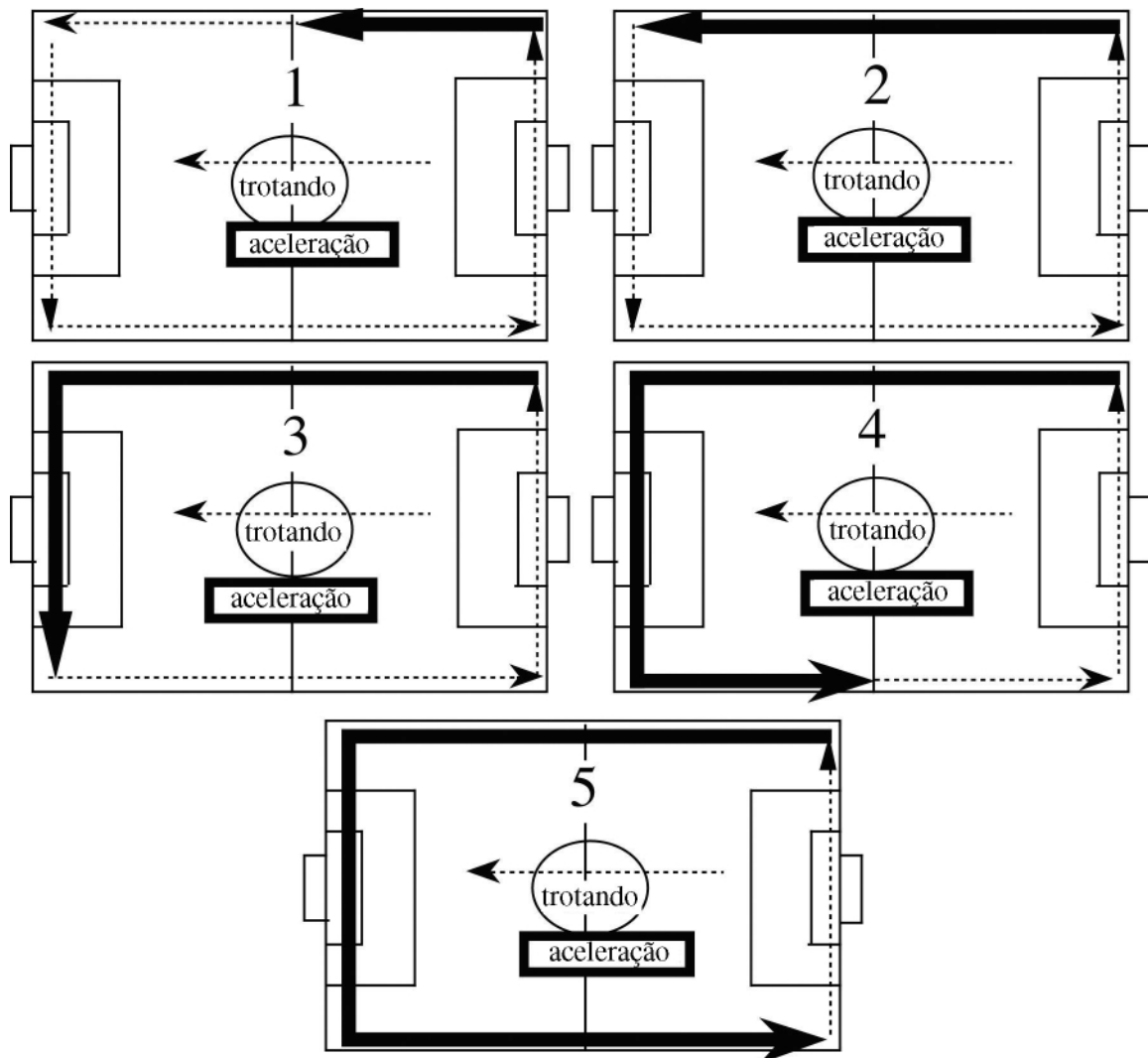
* Aquecim. - 20' de aquecimento, exercícios de mobilidade e de alongamento

* Fortalec. - 5 x 30 abdominais, separados por 5 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de alongamento e prevenção de lesões





- * Alt. Intens.
- Bateria 1:
 - 30" a 90% FCmáx, com 30" de recuperação ativa (trote)
 - 60" a 90% FCmáx, com 30" de recuperação ativa (trote)
 - 90" a 90% FCmáx, com 30" de recuperação ativa (trote)
 - 120" a 90% FCmáx, com 60" de recuperação ativa (trote)
 - 90" a 90% FCmáx, com 30" de recuperação ativa (trote)
 - 60" a 90% FCmáx, com 30" de recuperação ativa (trote)
 - 30" a 90% FCmáx, com 30" de recuperação ativa (trote)
 - Ao todo, esta primeira bateria leva 12'.
 - 4' de recuperação
 - Bateria 2: novamente, o mesmo exercício é realizado (12').
 - Ao todo, este exercício de alta intensidade leva 28'
- * Vt à calma
- 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento
- Duração total: 78'
- Qua.:** Descanso
- Qui.:** * Bx Intens.
- 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx (± 1 km)
- Tr. V.7
- * Aquecim.
- 20' de aquecimento, exercícios de mobilidade e de alongamento
- * Fortalec.
- 5 x 30 abdominais, separados por 5 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de alongamento e prevenção de lesões
- * Alt. Intens.
- Bateria 1
 - Realize voltas ao redor do campo, conforme ilustrações a seguir, na seguinte ordem:
 - Volta 1, Volta 2, Volta 3, Volta 4, Volta 5, Volta 5, Volta 4, Volta 3, Volta 2 e Volta 1
 - Sem pausas para recuperação entre as voltas, este exercício leva $\pm 13'$ para completar a bateria 1.



- 4' de recuperação

* Veloc. Final

- Bateria 2

- Realize voltas ao redor do gramado, mas agora na ordem inversa:
- Volta 5, Volta 4, Volta 3, Volta 2, Volta 1, Volta 1, Volta 2, Volta 3,
Volta 4 e Volta 5.

- Este exercício leva \pm 30'

(13' Bateria 1, 4' de recuperação, 13' Bateria 2)

* Jogo

- 10' Futebol

* Vt à calma

- 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 90'

Sex.:

Descanso

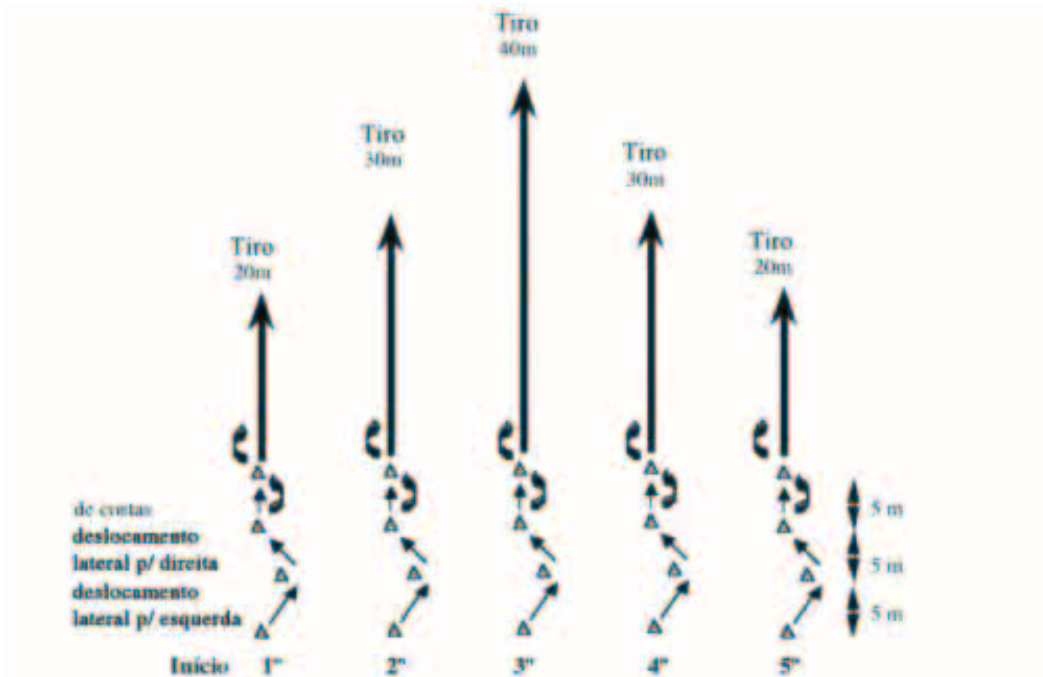
Sáb.:

* Aquecim.

- 20' de aquecimento, exercícios de mobilidade e de alongamento

Tr. V.8

- * Velocid.
 - Bateria 1:
 - Tiros em linha reta com partida lançada de 20, 30, 40, 30, e 20m respectivamente:
 - 5' de recuperação
 - Bateria 2:
 - Repita Bateria 1



- A duração total do exercício é de 15', com distância total de tiros de 280 m.

- * Vt à calma
 - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 50'

Dom.: Os árbitros que não irão atuar no final de semana, podem realizar atividades como futebol, squash ou tênis.

Macro ciclo V, semana 3 (Semana de Treinamento 27) "Marcio Santiago - MG"



Seg.: * Rec.Ativa - 50' de atividades de recuperação em academia
Tr. V.9

Ter.: * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx (± 1 km)
Tr. V.10

- * Aquecim.
 - 20' de aquecimento, exercícios de mobilidade e de alongamento

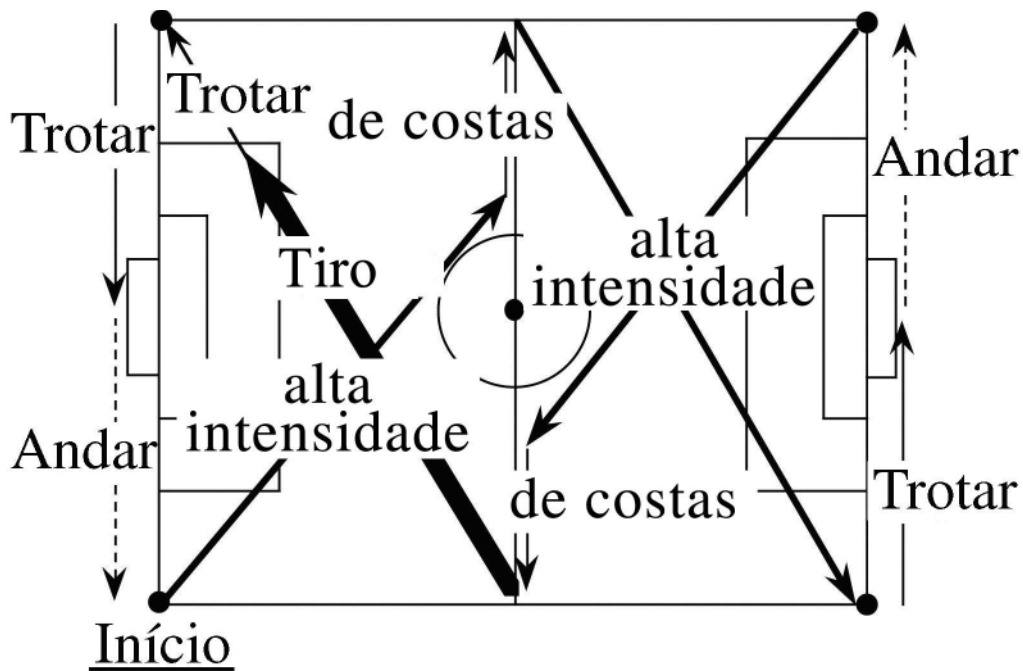
- * Fortalec. - 5 x 30 abdominais, separados por 5 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de alongamento e prevenção de lesões
- * Veloc.Prol. - Início de cada tiro na linha do gol.
- Bateria 1:
 - > 8 tiros máximos até a linha do meio-campo ($\pm 7,5''$) com 50" de recuperação ativa entre cada de tiro
 - > Trote 1 volta no campo ($\pm 2'30''$)
 - > Duração: + 10'
 - Bateria 2:
 - > 4 tiros até a área penal contrária ($\pm 12''$) com 70" de recuperação ativa entre cada de tiro
 - > Trote 1 volta no campo ($\pm 2'30''$)
 - > Duração: $\pm 7,5'$
 - Bateria 3:
 - > 10 tiros na área penal ($\pm 3''$) com 20" de recuperação ativa entre cada de tiro
 - > Duração: $\pm 3,5'$
- Ao todo, esta sessão de exercícios de velocidade leva $\pm 21'$ incluindo 5' de recuperação ativa
- * Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento
- Duração total: 71'

Qua.: Descanso

Qui.: * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx (± 1 km)

Tr. V.11

- * Aquecim. - 20' de aquecimento, exercícios de mobilidade e de alongamento
- * Fortalec. - 5 x 30 abdominais, separados por 5 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de alongamento e prevenção de lesões
- * Veloc. Final
- Bateria 1 "Corrida do árbitro": 5 voltas ($\pm 2'30''$ por volta)
 - A primeira corrida leva $\pm 12'30''$
 - 4' de recuperação
 - Bateria 2 "Corrida do árbitro": novamente 5 voltas. Novamente, esta segunda corrida leva $\pm 12'30''$
 - Este exercício leva $12'30'' + 4' \text{ rec} + 12'30'' = 29'$



- * Jogo - 10' Futebol
- * Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 89'

Sex.: Descanso

Sáb.: * Aquecim. - 20' de aquecimento, exercícios de mobilidade e de alongamento
Tr. V.12

- * Veloc./Agil. - Bateria 1: Exercício de tiro na área penal (abaixo), 5 voltas ao todo
- 5' de recuperação
- Realize a segunda bateria de 5 tiros



- Ao todo, este exercício leva 15'. A distância total de tiro é de \pm 320m.

* Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 50'

Dom.: Os árbitros que não irão atuar no final de semana, podem realizar atividades como futebol, squash ou tênis.

Macroциclo V, semana 4 (Semana de Treinamento 28) "Simone Xavier - RJ"



Seg.: Tr. V.13	* Rec.Ativa	- 50' de atividades de recuperação em academia
Ter.: Tr. V.14	* Bx Intens.	- 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx (\pm 1 km)
	* Aquecim.	- 20' de aquecimento, exercícios de mobilidade e de alongamento
	* Fortalec.	- 5 x 30 abdominais, separados por 5 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de alongamento e prevenção de lesões
	* Alt. Intens.	- Bateria 1 - 20" a 90% FCmáx, com 20" de recuperação ativa (trote) - 40" a 90% FCmáx, com 20" de recuperação ativa (trote) - 60" a 90% FCmáx, com 20" de recuperação ativa (trote) - 2' a 90% FCmáx, com 60" de recuperação ativa (trote) - 2' a 90% FCmáx, com 60" de recuperação ativa (trote) - 60" a 90% FCmáx, com 20" de recuperação ativa (trote) - 40" a 90% FCmáx, com 20" de recuperação ativa (trote) - 20" a 90% FCmáx, com 20" de recuperação ativa (trote) - 4' de recuperação



- Bateria 2
- 20" a 90% FCmáx, com 20" de recuperação ativa (trote)
- 40" a 90% FCmáx, com 20" de recuperação ativa (trote)
- 60" a 90% FCmáx, com 20" de recuperação ativa (trote)
- 2' a 90% FCmáx, com 60" de recuperação ativa (trote)
- 2' a 90% FCmáx, com 60" de recuperação ativa (trote)
- 60" a 90% FCmáx, com 20" de recuperação ativa (trote)
- 40" a 90% FCmáx, com 20" de recuperação ativa (trote)
- 20" a 90% FCmáx, com 20" de recuperação ativa (trote)

- Este exercício leva 12' + 4' de recuperação + 12' = 28'

- A maneira mais fácil de executar este exercício é apitar cada vez que os árbitros têm de mudar de ritmo.

Para as Baterias 1 e 2, a linha do tempo é a seguinte: 0 (20" Corrida) - 20" (Trote) - 40" (Corrida) - 1'20" (Trote) - 1'40" (Corrida) - 2'40" (Trote) - 3' (Corrida) - 5' (Trote) - 6' (Corrida) - 8' (Trote) - 9' (Corrida) - 10' (Trote) - 10'20" (Corrida) - 11' (Trote) - 11'20" (Corrida) - 11'40" (Trote) - 12' (Fim)

* Vt à calma

- 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 78'

Qua.:

Descanso

Qui.:

* Bx Intens.

- 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx (± 1 km)

Tr. V.15

* Aquecim.

- 20' de aquecimento, exercícios de mobilidade e de alongamento

* Fortalec.

- 5 x 30 abdominais, separados por 5 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de alongamento e prevenção de lesões

* Veloc. Final

- 1 Bateria do seguinte exercício que leva ± 8'.

- 50 m de tiro (± 10"), caminhada de volta 30", 5x, 1' de descanso
- 25 m de tiro (± 5"), caminhada de volta 15", 5x, 1' de descanso
- 16 m de tiro (± 3"), caminhada de volta 9", 5x

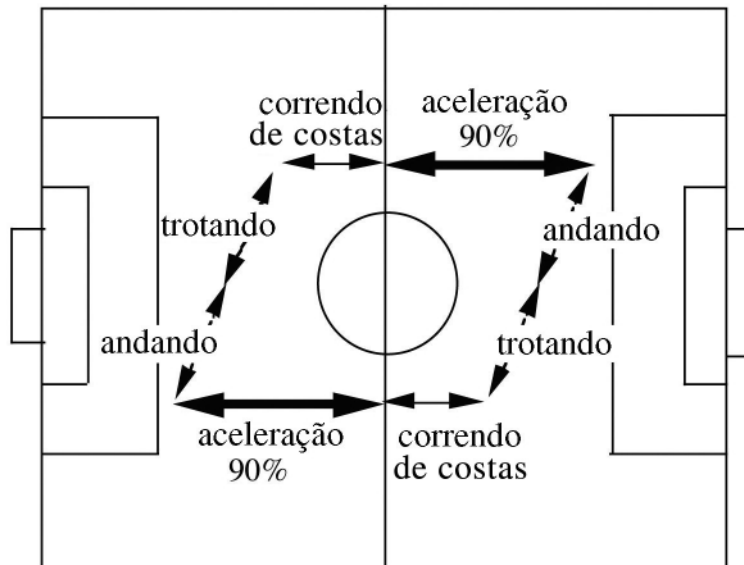
- 3' de recuperação

* Veloc. Final

- Exercício no campo (veja a seguir) 1 Bateria (10')

- Ao todo, esses exercícios levam 24'

(8' exercício 1, 3' de recuperação, 10' exercício 2, 3' de recuperação).



- * Jogo - 10' Futebol
- * Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

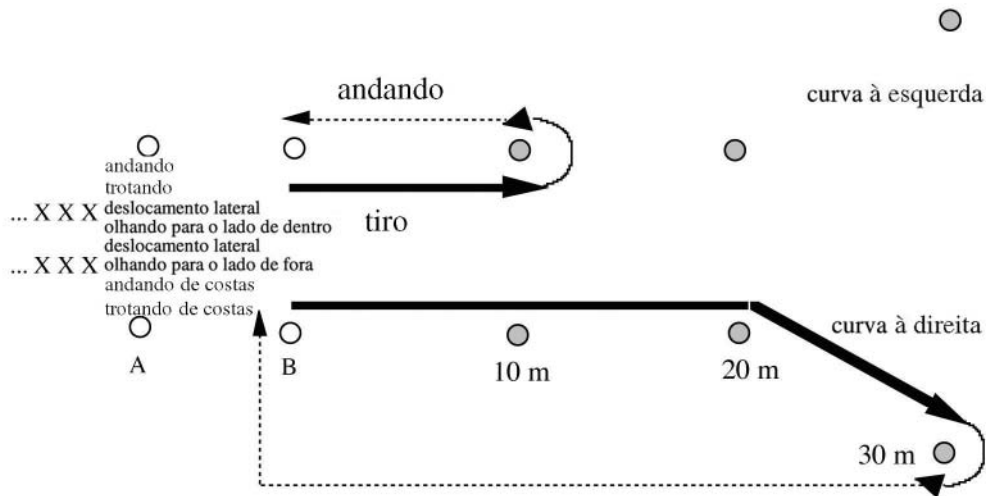
Duração total: 84'

Sex.: Descanso

Sáb.: * Aquecim. - 20' de aquecimento, elevando a intensidade gradualmente, exercícios de mobilidade e alongamento

Tr. V.16

- * Velocid.
 - Bateria 1:
 - 10 m de tiro, 10 m de caminhada, 3x
 - 20 m de tiro, 20 m de caminhada, 3x
 - 30 m de tiro, 30 m de caminhada, 3x
 - Com uma mudança de direção para a esquerda ou para a direita
 - Completados os 9 tiros (180 m de tiros), há uma pausa de 5' para alongamento e hidratação.
 - Bateria 2:
 - O mesmo exercício, mas na ordem inversa, isto é, de 30 m até 10 m, cada distância 3x para novamente totalizar 9 tiros.



- A distância total de tiro é de 360 m.

- A duração total do exercício é de 15'.

* Vt à calma

- 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 50'

Dom.: Os árbitros que não irão atuar no final de semana, podem realizar atividades como futebol, squash ou tênis.

Macroциclo V, semana 5 (Semana de Treinamento 29) "Ana Marques - PE"



- Seg.:** * Rec. Ativa - 50' de atividades de recuperação em academia
Tr. V.17
- Ter.:** * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx (± 1 km)
Tr. V.18
- * Aquecim. - 20' de aquecimento, exercícios de mobilidade e de alongamento
- * Fortalec. - 5 x 30 abdominais, separados por 5 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de alongamento e prevenção de lesões
- * Alt. Intens. - Bateria 1:
 - 1' a 90% FCmáx, com 30" de recuperação ativa (trote)
 - 2' a 90% FCmáx, com 1' de recuperação ativa (trote)
 - 3' a 90% FCmáx, com 1'30" de recuperação ativa (trote)
 - 2' a 90% FCmáx, com 1' de recuperação ativa (trote)
 - 1' a 90% FCmáx, com 30" de recuperação ativa (trote)
- Ao todo, essa primeira Bateria leva 13'30".

- 3' de recuperação
- Bateria 2: novamente, o mesmo exercício é realizado (13'30").
- Ao todo, este exercício de alta intensidade exercício leva $\pm 30'$,
- * Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 80'

Qua.:

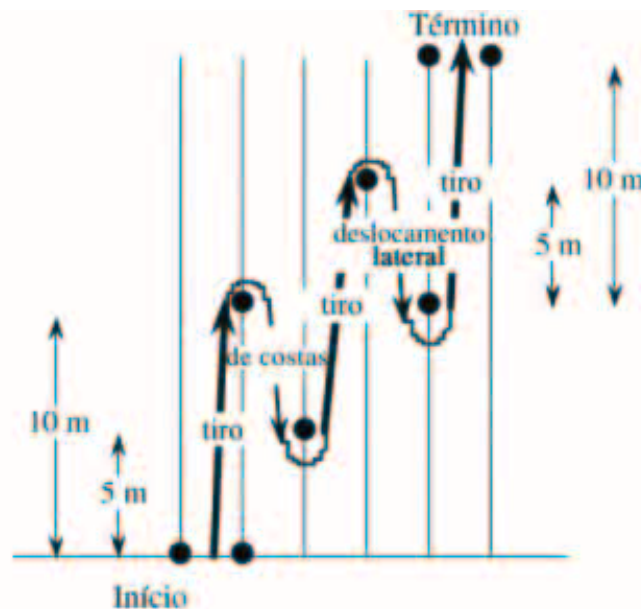
Descanso

Qui.:

- * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FC_{máx} (± 1 km)

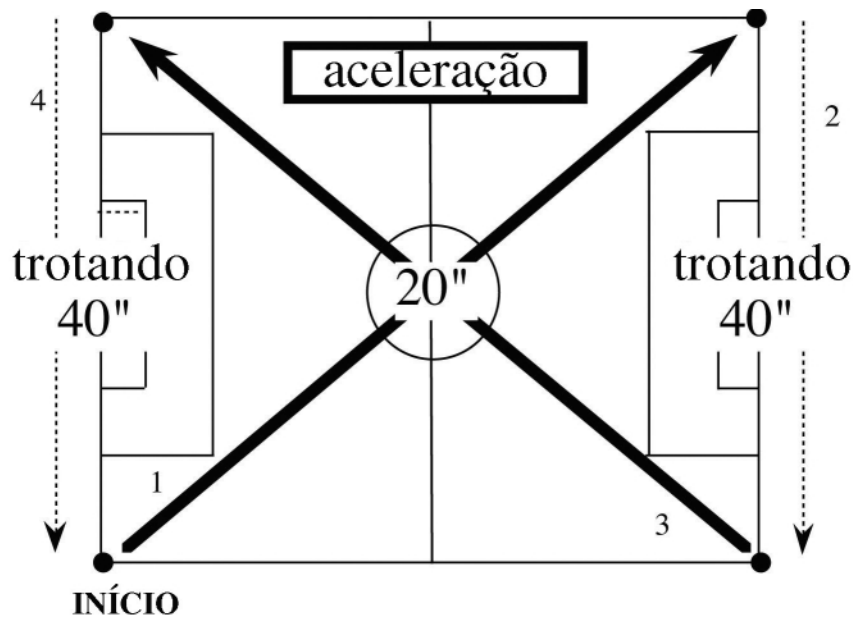
Tr. V.19

- * Aquecim. - 20' de aquecimento, exercícios de mobilidade e de alongamento
- * Fortalec. - 5 x 30 abdominais, separados por 5 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de alongamento e prevenção de lesões
- * Agility - 6 repetições do seguinte exercício, o qual pode ser feito numa pista ou no campo de jogo.
 - Caminhe de volta para o ponto inicial após cada tiro.



- 3' de recuperação

- * Veloc. Final - Exercício de corrida diagonal, 5 voltas de 2' ou 10 acelerações cada, conforme segue: 90% V_{Lmáx} ao longo da diagonal (1), caminhada ao longo da linha de meta (2), 90% V_{Lmáx} ao longo da diagonal (3), trote ao longo da linha de meta (2).



- 3' de recuperação

- Ao todo, esses exercícios levam 22' (6' exercício 1, 3' de recuperação, 10' exercício 2, 3' de recuperação).

* Jogo

- 10' Futebol

* Vt à calma

- 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 82'

Sex.: Descanso

Sáb.: Descanso

Dom: Descanso

Semana 52 de Segunda (22) a Domingo (28) de Dezembro

Macro ciclo V, semana 6 (Semana de Treinamento 30) "Eveliny Almeida - CE"

Nesta semana, por causa do calendário europeu, a FIFA indica descanso ou exercícios leves para os árbitros. No caso do Brasil, será elaborado um treinamento específico, a ser transmitido posteriormente pelo instrutor físico da CBF.





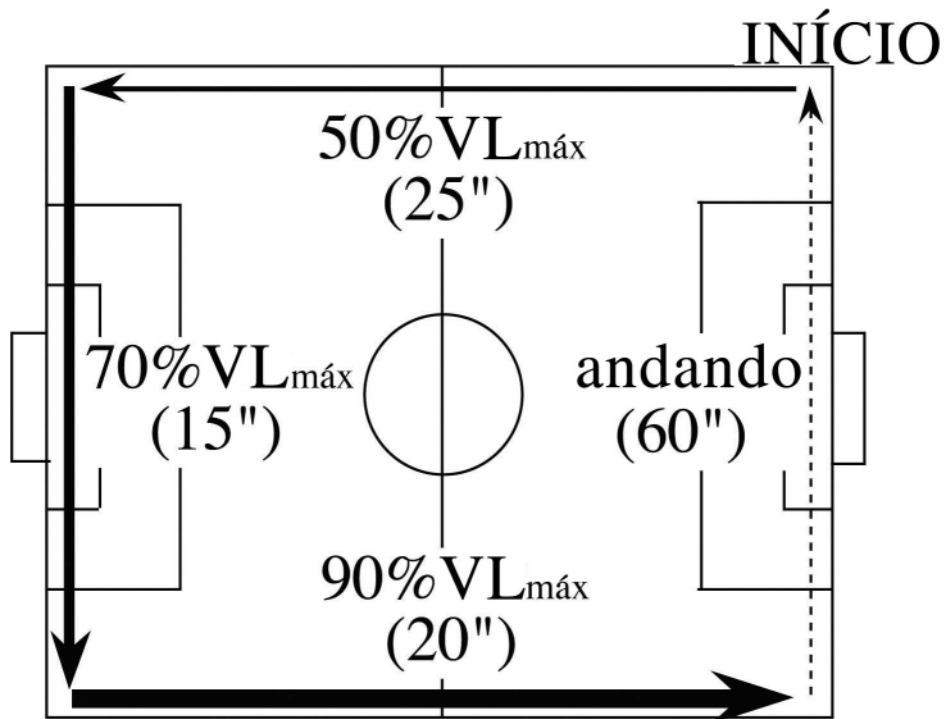
Macroциclo VI, semana 1 (Semana de Treinamento 31) "Francieli Costa - MG"

- Seg.:** * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx (\pm 1 km)
- Tr. VI.1
- * Aquecim. - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento
- * Fortalec. - 6 x 30 abdominais, separados por 6 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de alongamento e prevenção de lesões
- * Alt. Intens. - 8' de corrida a 90% FCmáx, 4' de trote, 2 x
- Este exercício leva \pm 24' (8' Bateria 1 + 4' de trote + 8' Bateria 2 + 4' de trote).
- * Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 74'

Ter.: Descanso

- Qua.:** * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx (\pm 1 km)
- Tr. VI.2
- * Aquecim. - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento
- * Fortalec. - 6 x 30 abdominais, separados por 6 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de alongamento e prevenção de lesões
- * Veloc. Final - Bateria 1:
- Realize 6 voltas (\pm 2' por volta) do exercício abaixo no campo de jogo, na intensidade indicada.
- 4' de recuperação
- Bateria 2:
- Repita as 6 voltas



- Este exercício leva 12' + 4' de recuperação + 12' = ± 28'

* Vt à calma

- 5' de trote a 80% FCmáx, com 10' de alongamento

Duração total: 78'

Qui.:

Descanso

Sex.:
Tr. VI.3

* Aquecim.

- 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento

* Velocid.

- Variações em distância de 80 m (veja abaixo)

- 20 m de tiro, 20 m de caminhada, 2 x

- 1' de recuperação e alongamento

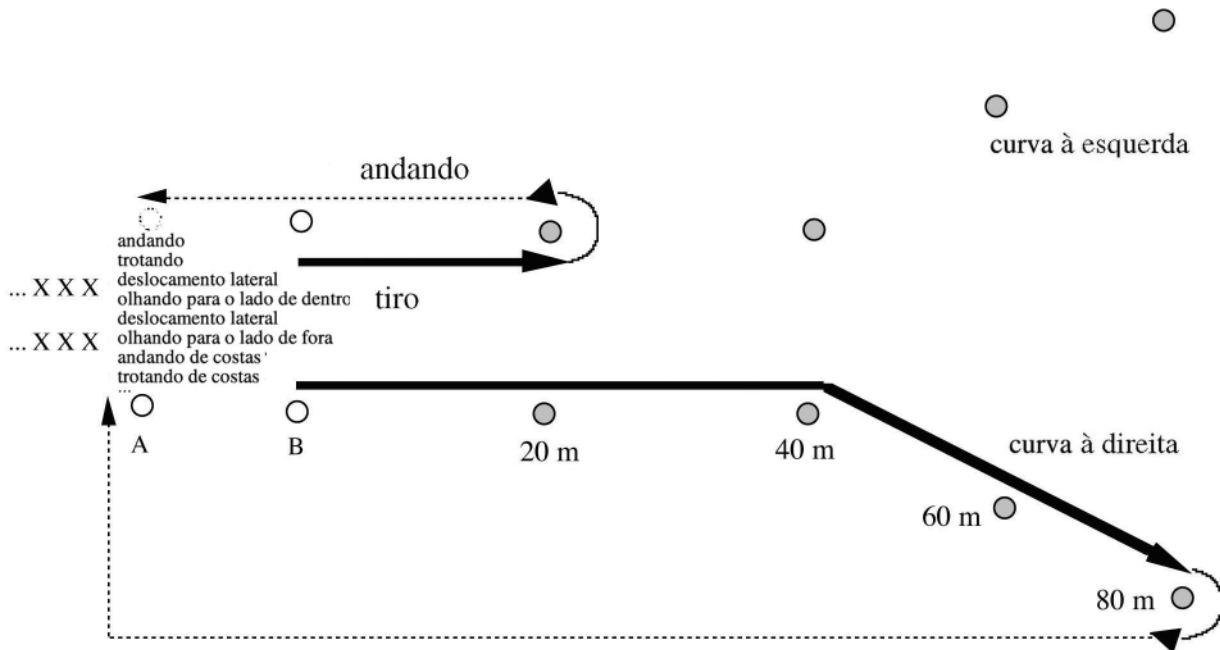
- 40 m de tiro, 40 m de caminhada, 2 x

- 1' de recuperação e alongamento

- 60 m de tiro, 60 m de caminhada, 2 x (1 x com uma mudança de direção para a esquerda, 1 x para a direita)

- 2' de recuperação e alongamento

- 80 m de tiro, 80 m de caminhada, 2 x (1 x com uma mudança de direção para a esquerda, 1 x para a direita)



- A duração total do exercício é de 15'.

* Vt à calma

- 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 50'

Sáb.:

Descanso

Dom.:

Descanso

Dependendo do calendário de jogos e das condições climáticas, atividades, intermitentes ou livres, de final de semana, tais como futebol, squash ou tênis, podem fornecer motivação física e mental.

Macroциclo VI, semana 2 (Semana de Treinamento 32) "Cleidy Ribeiro - SC"



As distâncias de treinamento cobertas em exercício de alta intensidade (às segundas) e de velocidade (às quartas), irão aumentar progressivamente nos próximos macroциclos na medida em que o volume e a intensidade do treinamento precisem se adequar à competitividade da temporada.

- Seg.:**
- * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx (± 1 km)
 - * Aquecim. - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento
 - * Fortalec. - 6 x 30 abdominais, separados por 6 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de alongamento e prevenção de lesões
 - * Alt. Intens. - 4' de corrida a 90% FCmáx, 2' de trote, 4 x
- Tr. VI.4



- Este exercício leva $(4' + 2') \times 4 = \pm 24'$,

* Vt à calma

- 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 74'

Ter.:

Descanso

Qua.:

* Bx Intens.

- 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx (± 1 km)

Tr. VI.5

* Aquecim.

- 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento

* Fortalec.

- 6 x 30 abdominais, separados por 6 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de alongamento e prevenção de lesões

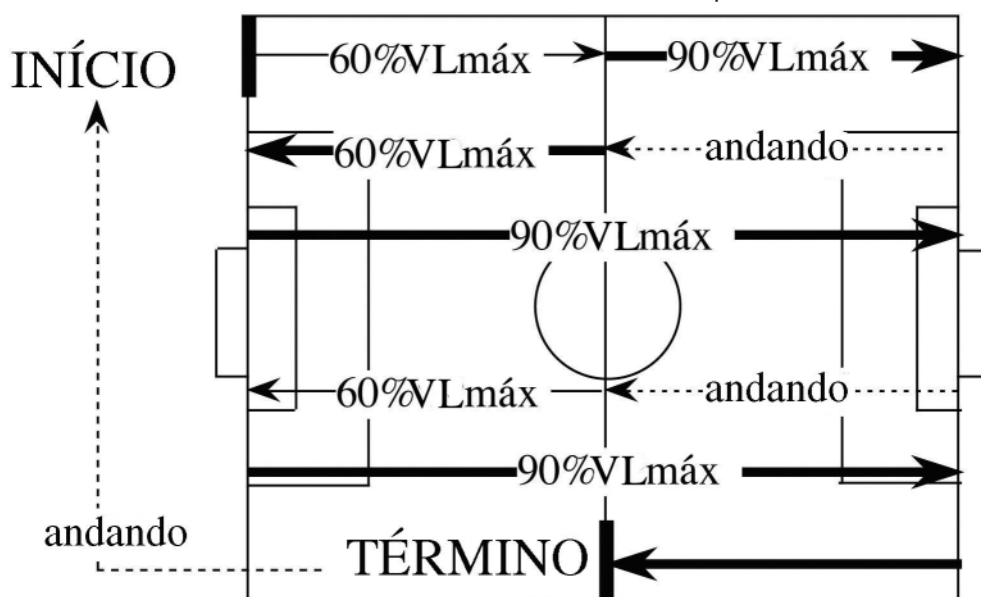
* Veloc. Final

- Bateria 1: Exercício no campo, 4 voltas

Uma volta completa leva $\pm 4'$ antes do reinício. As intensidades ou percentuais estão baseados em % de velocidade máxima (VLmáx), não em % de batimento máximo (FCmáx). Por isso, 60% VLmáx deve ser um trote e 90% VLmáx deve ser uma corrida rápida.

- 5' de recuperação

- Bateria 2: Exercício no campo, novamente 4 voltas completas



- Este exercício leva 37' (16' Bateria 1 + 5' de recuperação + 16' Bateria 2).

* Vt à calma - 5' de trote a 80% FC_{máx}, com 10' de alongamento

Duração total: 87'

Qui.: Descanso

Sex.: * Aquecim. - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento
Tr. VI.6

* Velocid. - Bateria 1: Exercício de tiro na área penal, 5 voltas ao todo
- 5' de recuperação
- Bateria 2: Exercício de tiro na área penal, novamente 5 voltas ao todo



- A duração total do exercício é de 15'.

* Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 50'

Sáb.: Descanso ou atividades de lazer

Dom.: Descanso ou atividades de lazer

Dependendo do calendário de jogos e das condições climáticas, atividades, intermitentes ou livres, de final de semana, tais como futebol, squash ou tênis, podem fornecer motivação física e mental.

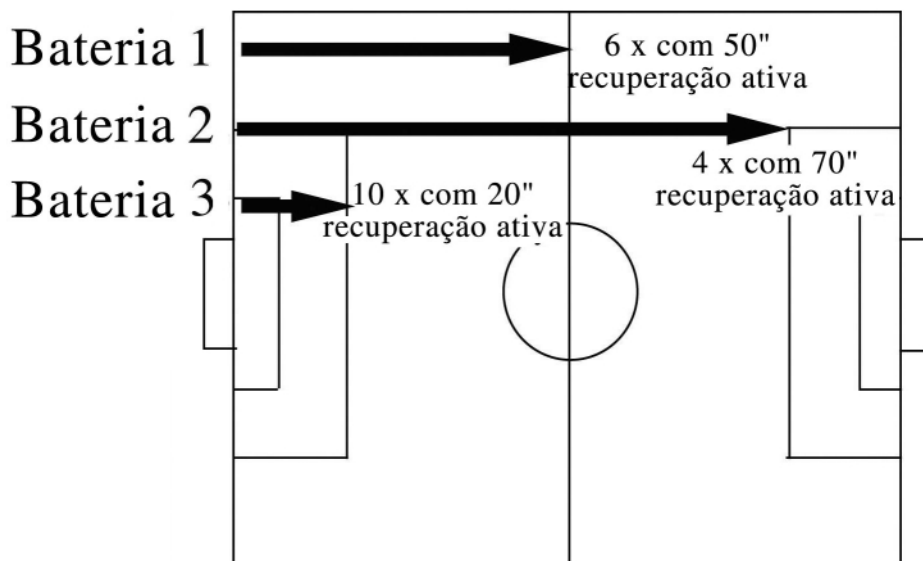
Macroциclo VI, semana 3 (Semana de Treinamento 33) "Maria Eliza Barbosa - SP"

As distâncias de treinamento cobertas em exercício de alta intensidade (às segundas) e de velocidade (às quartas), irão diminuir progressivamente nos próximos macroциclos na medida em que o volume e a intensidade do treinamento precisem se adequar à competitividade da temporada.





Seg.: Tr. VI.7	<ul style="list-style-type: none"> * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FC_{máx} (± 1 km) * Aquecim. - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento * Fortalec. - 6 x 30 abdominais, separados por 6 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de alongamento e prevenção de lesões * Alt. Intens. - 2' de corrida a 90% FC_{máx}, 1' de trote, 8 x - Este exercício leva (2' + 1') x 8 = ± 24' * Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento <p style="text-align: center;">Duração total: 74'</p>
Ter.:	Descanso
Qua.: Tr. VI.8	<ul style="list-style-type: none"> * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FC_{máx} (± 1 km) * Aquecim. - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento * Fortalec. - 6 x 30 abdominais, separados por 6 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de alongamento e prevenção de lesões * Velocidade <ul style="list-style-type: none"> - Bateria 1: <ul style="list-style-type: none"> > 6 tiros até a linha de meio-campo (± 7") com 50" de recuperação ativa (trote) entre cada de tiro > Trote 1 volta no campo (± 2'30") > Duração Bateria 1: ± 8' - Bateria 2: <ul style="list-style-type: none"> > 4 tiros até a área penal contrária (± 11") com 70" de recuperação ativa (trote) entre cada de tiro > Trote 1 volta no campo (± 2'30") > Duração Bateria 2: ± 7,5' - Bateria 3: <ul style="list-style-type: none"> > 10 tiros na área penal (± 3") com 20" de recuperação ativa (trote) entre cada de tiro > Trote 1 volta no campo (± 2'30") > Duração Bateria 3: ± 6'



- A duração total desta sessão de exercício de velocidade é $\pm 20'$

* Vt à calma

- 5' de trote a 80% FC_{máx}, com 10' de alongamento

Duração total: 70'

Qui.:

Descanso

Sex.:
Tr. VI.9

* Aquecim.

- 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento

* Velocid.

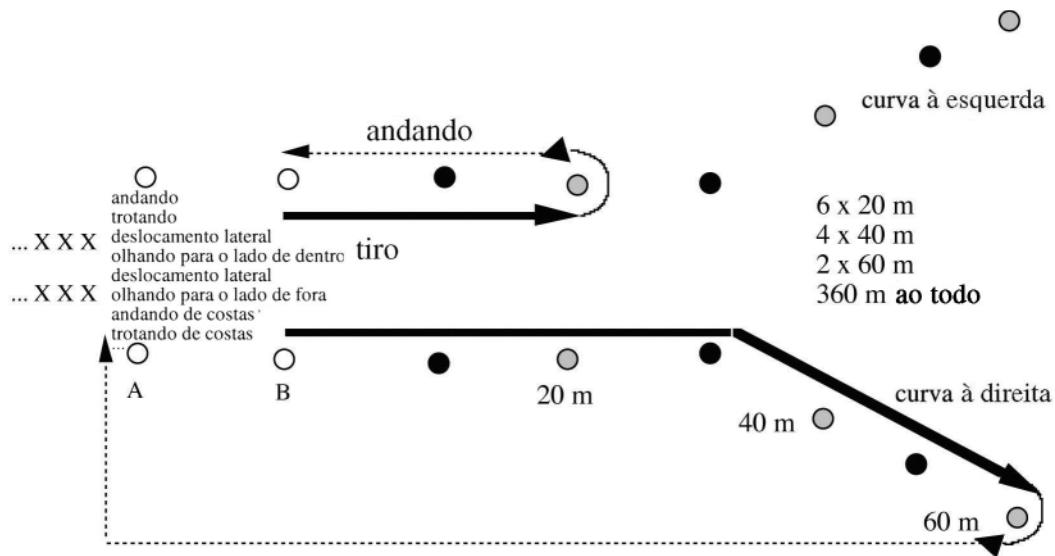
- Variações em distância de 60 m (veja abaixo)

- 20 m de tiro, 20 m de caminhada, 6 x ou 120 m de tiro ao todo
- 1 a 2' de recuperação e alongamento

- 40 m de tiro, 40 m de caminhada, 4 x ou 160 m de tiro ao todo
(2 x com uma mudança de direção para a esquerda, 2 x para a direita)
- 1 a 2' de recuperação e alongamento

- 60 m de tiro, 60 m de caminhada, 2 x ou 120 m de tiro ao todo
(1 x com uma mudança de direção para a esquerda, 1 x para a direita)

- A duração total do exercício é de 15'.



* Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

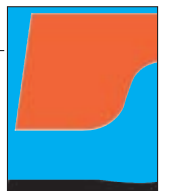
Duração total: 50'

Sáb.: Descanso ou Atividades de lazer

Dom.: Descanso ou Atividades de lazer

Dependendo do calendário de jogos e das condições climáticas, atividades, intermitentes ou livres, de final de semana, tais como futebol, squash ou tênis, podem fornecer motivação física e mental.

Macroциclo VI, semana 4 (Semana de Treinamento 34) "Marcia Caetano - RO"



Seg.: * Rec. Ativa - 50' de atividades de recuperação em academia
Tr. VI.10

Ter.: * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx
(± 1 km)
Tr. VI.11

* Aquecim. - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento

* Fortalec. - 6 x 30 abdominais, separados por 6 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de alongamento e prevenção de lesões

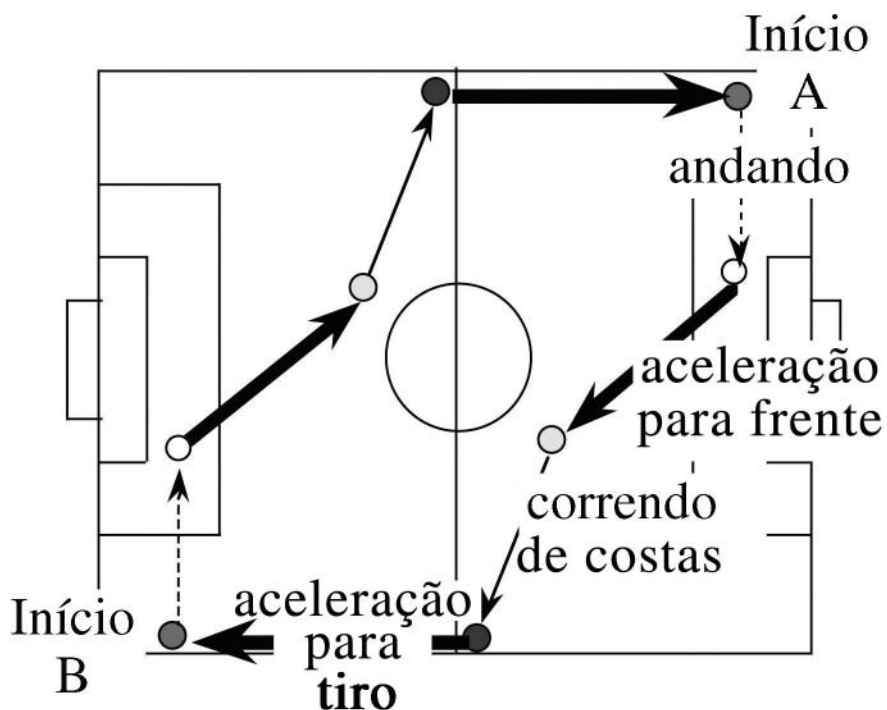
* Alt. Intens. - 1' de corrida a 90% FCmáx, 30" de trote, 16 x
- Este exercício leva (1' + 30") x 16 = ± 24'

* Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 74'

Qua.: Descanso

- Qui.:** * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FC_{máx} (± 1 km)
- Tr. VI.12
- * Aquecim. - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento
- * Fortalec. - 6 x 30 abdominais, separados por 6 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de alongamento e prevenção de lesões
- * Veloc. Final - 1 Bateria do exercício abaixo leva ± 8'
 - 50 m de tiro (± 10"), caminhada de volta 30", 5 x, 1' de descanso
 - 25 m de tiro (± 5"), caminhada de volta 15", 5 x, 1' de descanso
 - 16 m de tiro (± 3"), caminhada de volta 9", 5 x
- 4' de recuperação
- * Veloc. Final - Exercício no campo (abaixo), total de 8'



- Este exercício leva 8' + 4' de recuperação + 8' = ± 20'

- * Jogo - 10' Futebol
- * Vt à calma - 5' de trote a 80% FC_{máx}, com 10' de alongamento

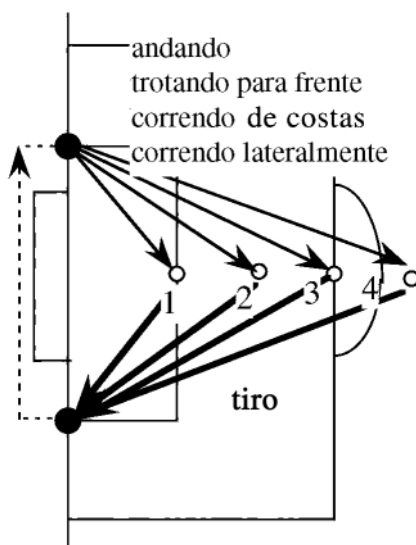
Duração total: 80'

Sex.: Descanso

Sáb.: * Aquecim. - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento

Tr. VI.13

- * Velocid.
 - Exercício de tiro usando as dimensões da área penal (veja abaixo)
 - 4 baterias de 4 tiros com uma pausa de 2' para recuperação entre as baterias
 - Usando os seguintes movimentos dinâmicos de partida:
 - Tiro 1 - caminhada
 - Tiro 2 - trote
 - Tiro 3 - trote de costas
 - Tiro 4 - corrida lateral



- A duração total do exercício é de 15'.

- * Vt à calma
 - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 50'

Dom.: Os árbitros que não irão atuar no final de semana, podem realizar atividades como futebol, squash ou tênis.

Macro ciclo VI, semana 5 (Semana de Treinamento 35) "Katiúscia Mendonça - ES"

Seg.: * Rec.Ativa - 50' de atividades de recuperação em academia
Tr. VI.14

Ter.: * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx
(± 1 km)
Tr. VI.15

- * Aquecim.
 - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento



- * Fortalec. - 6x 30 abdominais, separados por 6x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de alongamento e prevenção de lesões
- * Alt. Intens.
 - Bateria 1:
 - 30" de corrida a 90% FC_{máx}, 15" de trote, 14 x
 - 4' de recuperação
 - Bateria 2:
 - 30" de corrida a 90% FC_{máx}, 15" de trote, novamente 14 x
 - Este exercício leva 10'30" + 4' de recuperação + 10'30" = 25'
- * Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

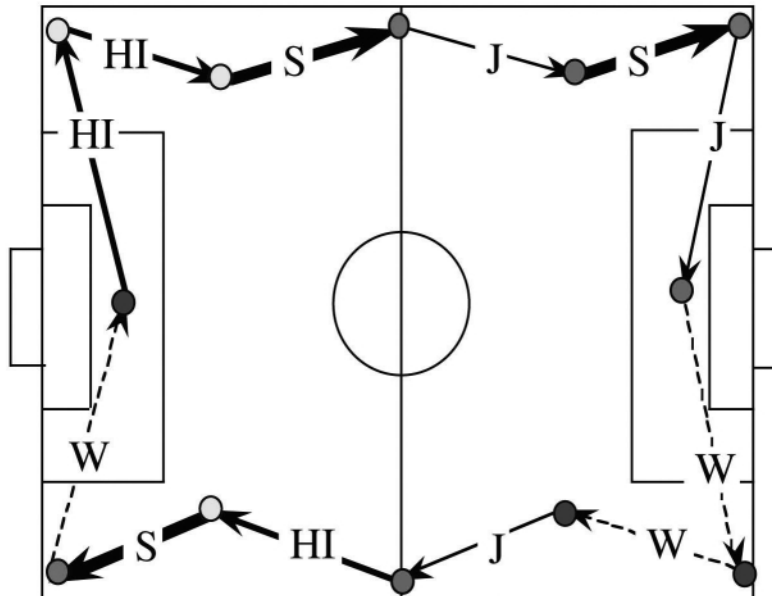
Duração total: 75'

Qua.: Descanso

Qui.: * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FC_{máx} (± 1 km)

Tr. VI.16

- * Aquecim. - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento
- * Fortalec. - 6 x 30 abdominais, separados por 6 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de alongamento e prevenção de lesões
- * Veloc. Final
 - Bateria 1: Exercício no campo, 6 voltas de 2' cada
 - Durante cada volta, há 12 atividades diferentes. A cor do próximo cone determina a intensidade da atividade:
 - caminhada antes dos cones azuis (W)
 - trote antes dos cones verdes (J)
 - corrida de alta intensidade antes dos cones amarelos (HI)
 - tiro antes dos cones vermelhos (S)
 - 4' de recuperação
 - Bateria 2: Exercício no campo, mais 6 voltas de 2' cada



- Este exercício leva 12' + 4' de recuperação + 12' = ± 28'

* Jogo

- 10' Futebol

* Vt à calma

- 5' de trote a 80% FCmáx, com 10' de alongamento

Duração total: 88'

Sex.:

Descanso

Sáb.:

Tr. VI.17

* Aquecim.

- 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento

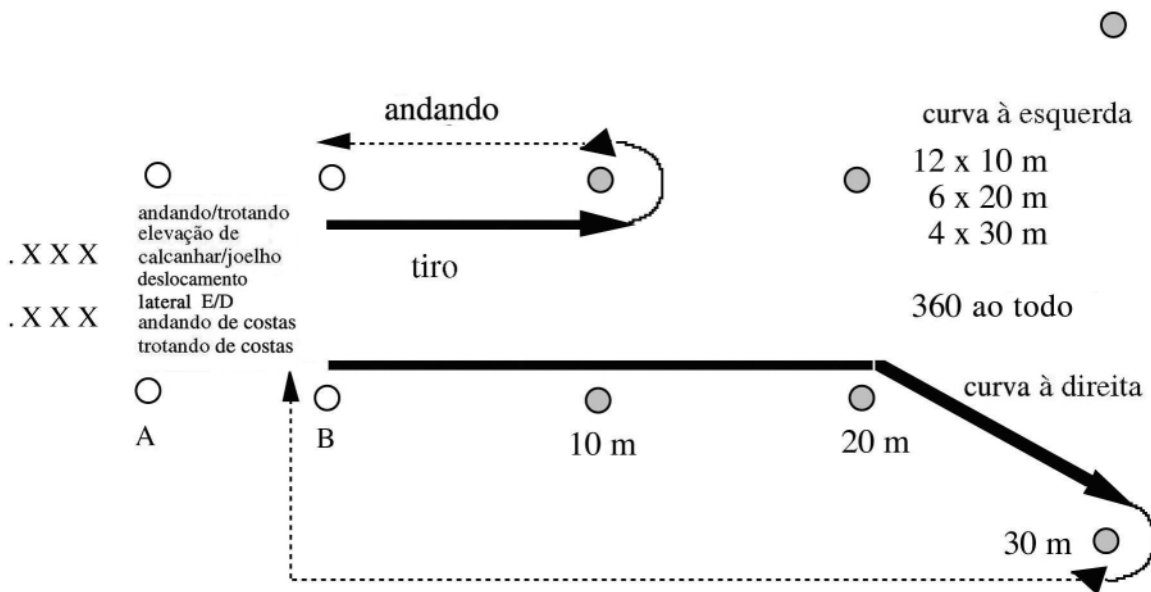
* Velocid.

- Variações em 30 m de distância:

- 10 m de tiro, 10 m de caminhada, 12 x ou 120 m ao todo
- 2' de recuperação e alongamento

- 20 m de tiro, 20 m de caminhada, 6 x ou 120 m ao todo
- 2' de recuperação e alongamento

- 30 m de tiro, 30 m de caminhada, 4 x ou 120 m ao todo
(2 x com uma mudança de direção para a esquerda, 2 x para a direita)



- A duração total do exercício é de 15'.

* Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

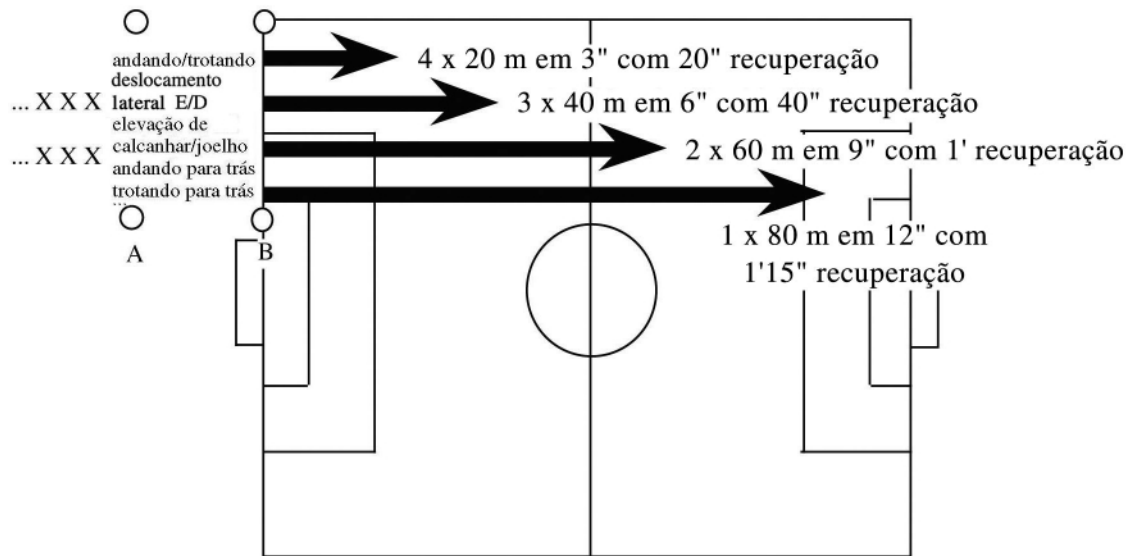
Duração total: 50'

Dom.: Os árbitros que não irão atuar no final de semana, podem realizar atividades como futebol, squash ou tênis.

Macroциclo VI, semana 6 (Semana de Treinamento 36) "Sandro Ricci - DF"



- Seg.:** * Rec.Ativa - 50' de atividades de recuperação em academia
Tr. VI.18
- Ter.:** * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx
Tr. VI.19
(± 1 km)
- * Aquecim. - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento
- * Fortalec. - 6 x 30 abdominais, separados por 6 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de alongamento e prevenção de lesões
- * Veloc.Prol. - Bateria 1 (com partida lançada):
> 4 tiros de 20m (± 3") com 20" de recuperação (caminhada de volta)
> 3 tiros de 40m (± 6") com 40" de recuperação (caminhada de volta)
> 2 tiros de 60m (± 9") com 1' de recuperação (caminhada de volta)
> 1 tiro de 80m (± 12") com 1'20" de recuperação (caminhada de volta)
> Trote 1 volta no campo (± 2'30")
> Duração Bateria 1: ± 11'30"



- Bateria 2:
 - > 1 tiro de 80m ($\pm 12''$) com 1'20" de recuperação ativa (caminhada de volta)
 - > 2 tiros de 60m ($\pm 9''$) com 1' de recuperação ativa (caminhada de volta)
 - > 3 tiros de 40m ($\pm 6''$) com 40" de recuperação ativa (caminhada de volta)
 - > 4 tiros de 20m ($\pm 3''$) com 20" de recuperação ativa (caminhada de volta)
 - > Trote 1 volta no campo ($\pm 2'30''$)
 - > Duração Bateria 2: $\pm 11'30''$

- A duração total desta sessão de exercício de velocidade é $\pm 23'$.

* Vt à calma

- 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 73'

Qua.:

Descanso

Qui.:

* Bx Intens.

- 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx (± 1 km)

Tr. VI.20

* Aquecim.

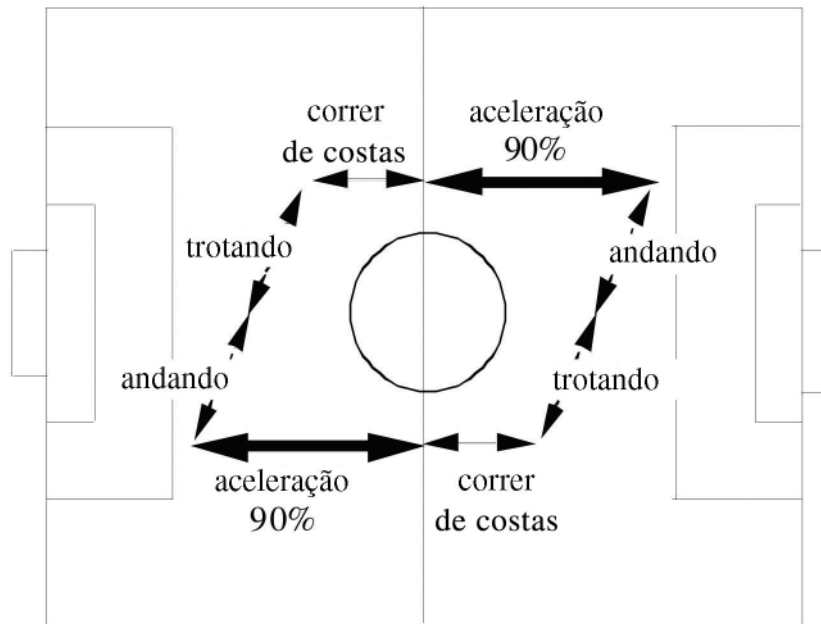
- 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento

* Fortalec.

- 6 x 30 abdominais, separados por 6 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de alongamento e prevenção de lesões

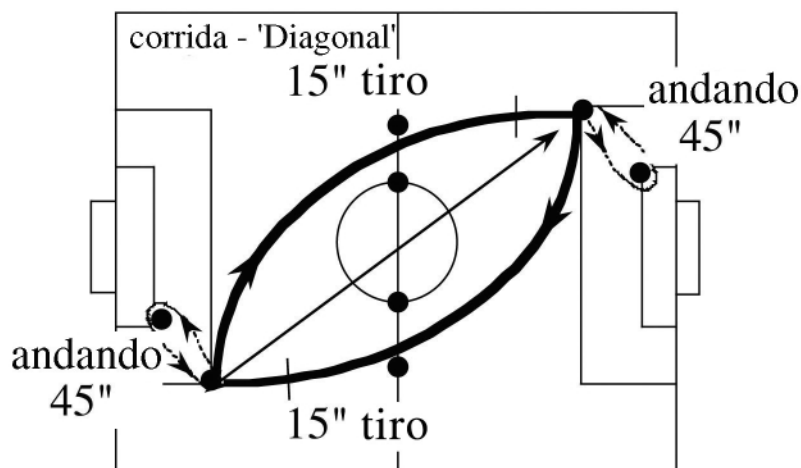
* Veloc. Final

- Exercício no campo (abaixo), total de 8'



- 4' de recuperação

- Exercício no campo (abaixo) ao longo da diagonal, corrida por 10' ou 10 corridas de 1' ao todo.



- Ao todo, esses exercícios levam $8' + 4' \text{ de recuperação} + 10' = 22'$

* Jogo

- 10' Futebol

* Vt à calma

- 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 82'

Sex.:

Descanso

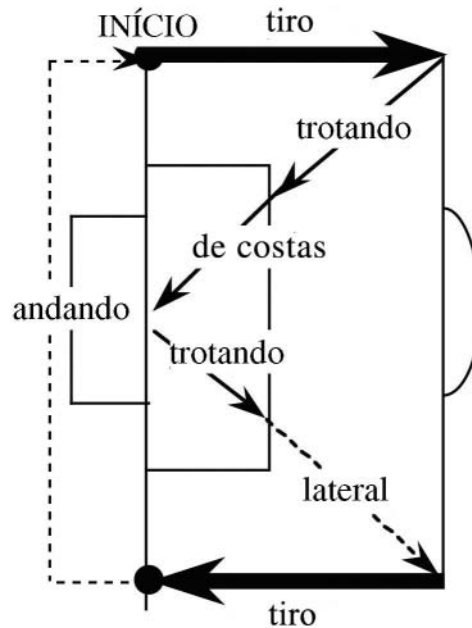
Sáb.:

* Aquecim.

- 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento

Tr. VI.21

- * Velocid.
 - Bateria 1: Exercício de tiro na área penal, 5 voltas ao todo
 - 5' de recuperação
 - Bateria 2: Exercício de tiro na área penal, novamente 5 voltas ao todo



- A duração total do exercício é de 15'.

- * Vt à calma
 - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 50'

Dom.: Os árbitros que não irão atuar no final de semana, podem realizar atividades como futebol, squash ou tênis.

Macro ciclo VII, semana 1 (Semana de Treinamento 37) "José Henrique de Carvalho - SP"



- Seg.:** * Rec.Ativa - 50' de atividades de recuperação em academia
Tr. VII.1
- Ter.:** * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx
Tr. VII.2
(± 1 km)
- * Aquecim. - 20' aquecimento prolongado, exercícios de mobilidade e de alongamento
- * Fortalec. - 6 x 30 abdominais, separados por 6 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de alongamento e prevenção de lesões

* Alt. Intens.

Bateria 1

- 20" de corrida a 90% FCmáx (± 100 m), 10" de trote
- 40" de corrida a 90% FCmáx (± 200 m), 20" de trote
- 60" de corrida a 90% FCmáx (± 300 m), 30" de trote
- 80" de corrida a 90% FCmáx (± 400 m), 40" de trote
- 20" de corrida a 90% FCmáx (± 100 m), 10" de trote
- 40" de corrida a 90% FCmáx (± 200 m), 20" de trote
- 60" de corrida a 90% FCmáx (± 300 m), 30" de trote
- 80" de corrida a 90% FCmáx (± 400 m), 40" de trote

- 2' de recuperação

Bateria 2

- 80" de corrida a 90% FCmáx (± 400 m), 40" de trote
- 60" de corrida a 90% FCmáx (± 300 m), 30" de trote
- 40" de corrida a 90% FCmáx (± 200 m), 20" de trote
- 20" de corrida a 90% FCmáx (± 100 m), 10" de trote
- 80" de corrida a 90% FCmáx (± 400 m), 40" de trote
- 60" de corrida a 90% FCmáx (± 300 m), 30" de trote
- 40" de corrida a 90% FCmáx (± 200 m), 20" de trote
- 20" de corrida a 90% FCmáx (± 100 m), 10" de trote

- Ao todo, este leva 10' + 2' de recuperação + 10' = 22'

* Vt à calma

- 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 72'

Qua.:

Descanso

Qui.:

* Bx Intens.

- 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx (± 1 km)

Tr. VII.3

* Aquecim.

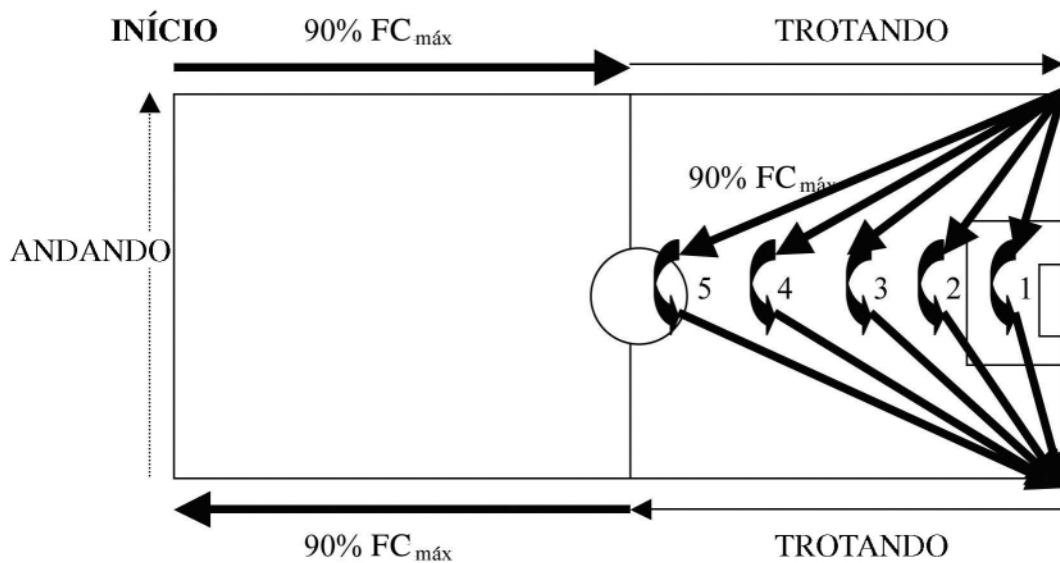
- 20' aquecimento prolongado, exercícios de mobilidade e de alongamento

* Fortalec.

- 6 x 30 abdominais, separados por 6 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de alongamento e prevenção de lesões

* Alt. Intens.

- Bateria 1: Os árbitros realizam 5 voltas
- Do início, corra na intensidade apropriada ao redor do campo.
- Todavia, na volta 1 corra em volta do cone 1, até chegar no cone 5 na volta 5, aumentando, então, a distância percorrida a cada volta.
- A corrida deve ser a 3/4 da cadência (a 85- 95%FCmáx).



- 4' de recuperação

- Bateria 2:

- Repita Bateria 1, mas na ordem inversa, isto é, na volta 1 corra no cone 5 até o cone 1 na volta 5, reduzindo, assim, a distância percorrida a cada volta.

- Este exercício leva \pm 24'

(10' Bateria 1 + 4' de recuperação + 10' Bateria 2)

* Jogo

- 10' Futebol

* Vt à calma

- 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 84'

Sex.:

Descanso

Sáb.:

Tr. VII.4

* Aquecim.

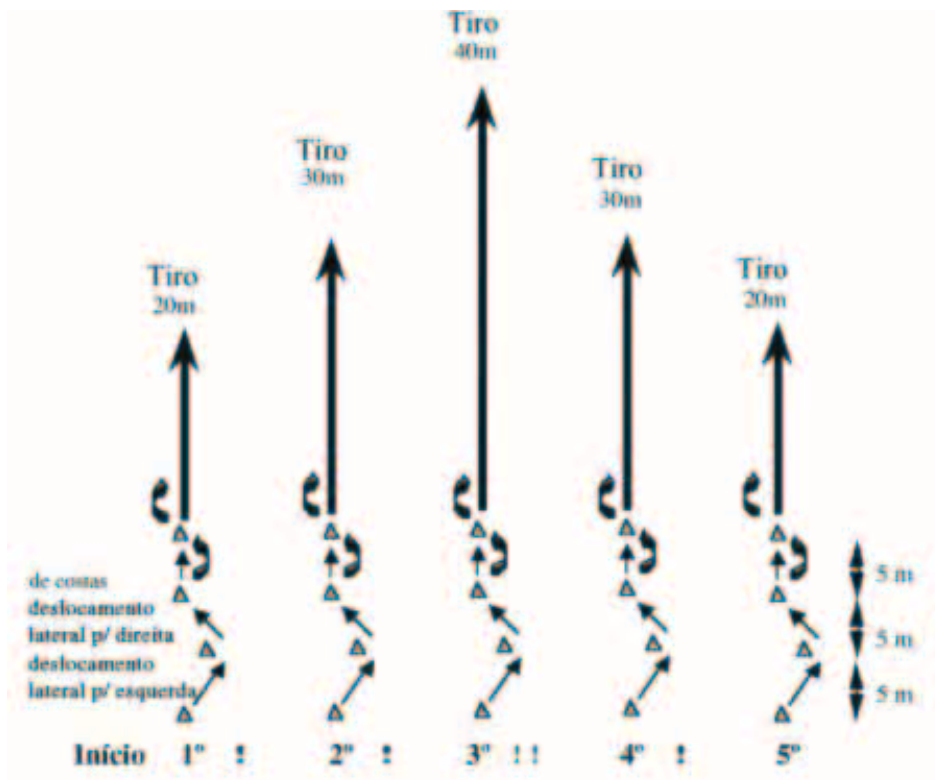
- 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento

* Velocid.

- 5 tiros fortes na ordem ilustrada abaixo

- Caminhe de volta ao ponto inicial após cada tiro.

- Completados os 5 tiros (140 m de tiros), há uma pausa de 5' para alongamento



- Então, realize a segunda bateria de tiros para uma sessão total de 10 tiros.

Desta vez, comece os tiros e retorne do lado contrário ao da primeira bateria.

- A duração total do exercício é de 15'

* Vt à calma

- 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 50'

Dom.: Os árbitros que não irão atuar no final de semana, podem realizar atividades como futebol, squash ou tênis.

Macroциclo VII, semana 2 (Semana de Treinamento 38) "Elmo Cunha - GO"

Seg.:
Tr. VII.5

* Rec.Ativa - 50' de atividades de recuperação em academia

Ter.:
Tr. VII.6

* Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx (± 1 km)

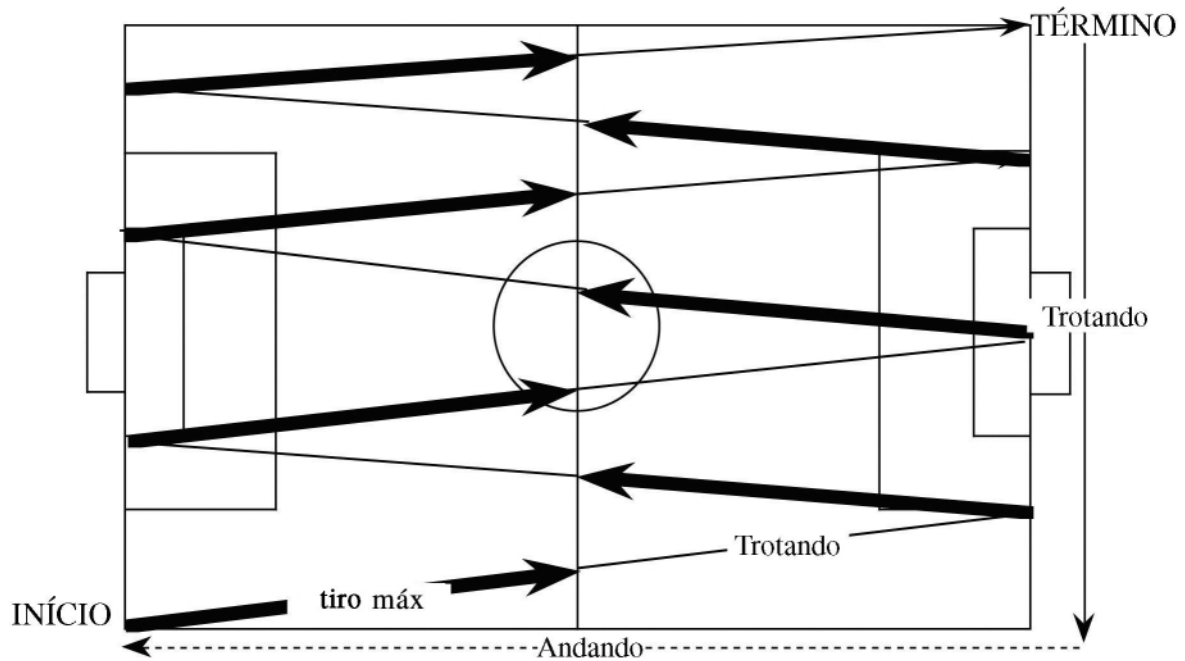
* Aquecim. - 20' aquecimento prolongado, exercícios de mobilidade e de alongamento

* Fortalec. - 6 x 30 abdominais, separados por 6 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de alongamento e prevenção de lesões





- * Alt. Intens.
- Bateria 1
 - 30" de corrida a 90% FCmáx (± 150 m), com 30" de trote
 - 60" de corrida a 90% FCmáx (± 300 m), com 30" de trote
 - 90" de corrida a 90% FCmáx (± 450 m), com 30" de trote
 - 2' de corrida a 90% FCmáx (± 600 m), com 1' de trote
 - 90" de corrida a 90% FCmáx (± 450 m), com 30" de trote
 - 60" de corrida a 90% FCmáx (± 300 m), com 30" de trote
 - 30" de corrida a 90% FCmáx (± 150 m), com 30" de trote
 - 4' de recuperação
 - Repita Bateria 1
 - Este exercício leva 12' + 4' de recuperação + 12' = 28'
- * Vt à calma
- 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento
- Duração total: 78'
- Qua.:** Descanso
- Qui.:** * Bx Intens.
- 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx (± 1 km)
- Tr. VII.7
- * Aquecim.
- 20' aquecimento prolongado, exercícios de mobilidade e de alongamento
- * Fortalec.
- 6 x 30 abdominais, separados por 6 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de alongamento e prevenção de lesões
- * Veloc. Final
- Bateria 1
 - 2 voltas do seguinte Exercício no campo
 - Uma volta consiste de 7 tiros fortes com 7 trotes de recuperação. Os tiros devem ser a 90% da velocidade máxima. O trote deve levar 3 x mais tempo do que o tiro. Após o término, os árbitros devem trotar ao longo da linha de meta até o canto oposto e então caminhar de volta à posição inicial. Isto leva $\pm 13'$ para fazer 2 voltas completas.
 - 4' de recuperação
 - Bateria 2
 - Novamente 2 voltas de 7 tiros fortes cada
 - Ao todo, este exercício leva $\pm 30'$ (13' Bateria 1 + 4' de recuperação + 13' Bateria 2).



* Jogo - 10' Futebol

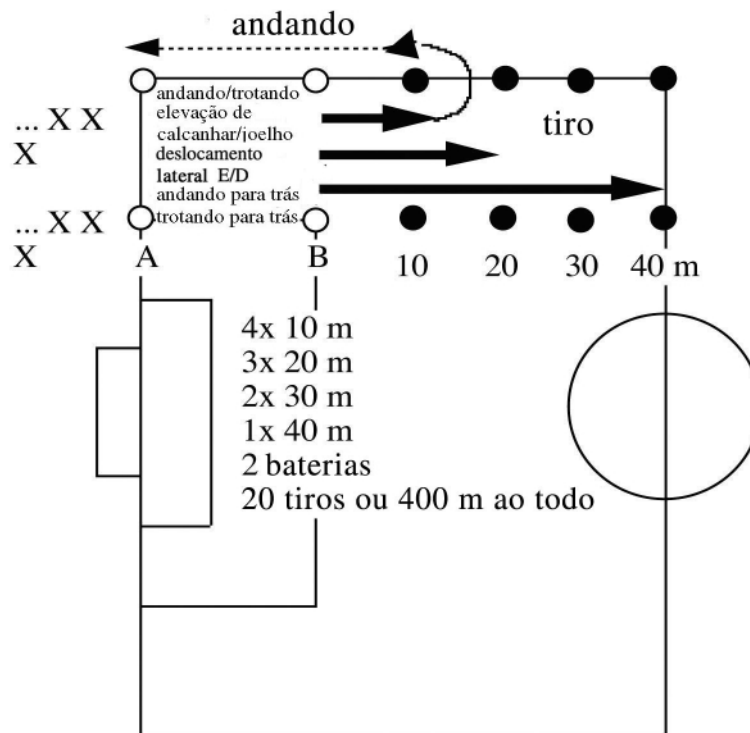
* Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 90'

Sex.: Descanso

Sáb.: * Aquecim. - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento
Tr. VII.8

* Velocid. - 10 m de tiro, 10 m de caminhada, 4 x
- 20 m de tiro, 20 m de caminhada, 3 x
- 30 m de tiro, 30 m de caminhada, 2 x
- 40 m de tiro, 40 m de caminhada, 1 x



- Completados os 10 tiros (200 m de tiros), há uma pausa de 5' para recuperação, alongamento e hidratação.
- Então, realize a segunda bateria de tiros, mas agora na ordem inversa, isto é, de 40 m até 10 m, para novamente totalizar 10 tiros.
- A duração total do exercício é de 15', com uma distância total de tiros de 400 m.

* Vt à calma

- 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 50'

Dom.: Os árbitros que não irão atuar no final de semana, podem realizar atividades como futebol, squash ou tênis.

Macroциclo VII, semana 3 (Semana de Treinamento 39) "Arlson Bispo - BA"

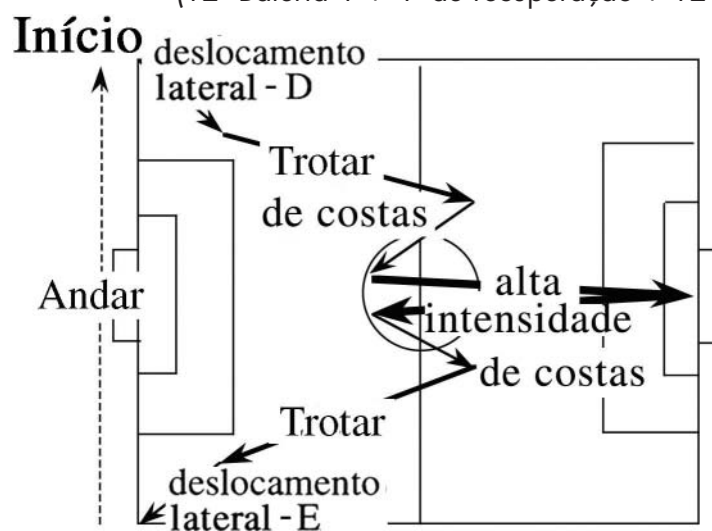


Seg.: * Rec. Ativa - 50' de atividades de recuperação em academia
Tr. VII.9

Ter.: * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FC_{máx} (± 1 km)
Tr. VII.10

* Aquecim. - 20' aquecimento prolongado, exercícios de mobilidade e de alongamento

- * Fortalec. - 6 x 30 abdominais, separados por 6 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de alongamento e prevenção de lesões
- * Veloc. Final
- Bateria 1
 - Exercício no campo, 8 voltas ao todo do início, conforme segue:
 - Lateralmente- D (± 15 m)
 - Trote até o próximo cone (± 40 m)
 - Trote de costas até o próximo cone (± 15 m)
 - Corrida de alta intensidade até a linha de meta; ida-e-volta (± 100 m)
 - Corrida de costas até o próximo cone (± 15 m)
 - Trote em intensidade média até o próximo cone (± 40 m)
 - Lateralmente- E (± 15 m)
 - Caminhada de volta ao início (± 60 m)
 - Uma volta completa, até o ponto inicial, leva $\pm 90''$.
 - Reinicie o exercício a cada $90''$.
 - Bateria 1 (8 voltas) leva $\pm 12'$
 - 4' de recuperação
 - Bateria 2: Exercício no campo, novamente 8 voltas de $90''$ cada
 - Ao todo, este exercício leva $\pm 28'$
($12'$ Bateria 1 + $4'$ de recuperação + $12'$ Bateria 2)



- * Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 78'

Qua.: Descanso

Qui.: * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FC_{máx} (± 1 km)



- * Aquecim. - 20' aquecimento prolongado, exercícios de mobilidade e de alongamento
- * Fortalec. - 6 x 30 abdominais, separados por 6 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de alongamento e prevenção de lesões
- * Exercício Velocidade
 - Bateria 1:
 - > 8 tiros de 20 m ($\pm 3''$) com 20" de recuperação ativa entre cada de tiro
 - > Trote 1 volta no campo ($\pm 2'30''$)
 - > Duração Bateria 1: $\pm 6'$
 - Bateria 2:
 - > 6 tiros de 40 m ($\pm 6''$) com 40" de recuperação ativa entre cada de tiro
 - > Trote 1 volta no campo ($\pm 2'30''$)
 - > Duração Bateria 2: $\pm 7'$
 - Bateria 3:
 - > 4 tiros de 60 m ($\pm 9''$) com 60" de recuperação ativa entre cada de tiro
 - > Trote 1 volta no campo ($\pm 2'30''$)
 - > Duração Bateria 3: $\pm 9'$
 - Bateria 4:
 - > 2 tiros de 80 m até a área penal contrária ($\pm 12''$) com 80" de recuperação ativa entre cada de tiro
 - > Duração Bateria 4: $\pm 3'$
 - A duração total desta sessão de exercício de velocidade é $\pm 25'$
- * Jogo - 10' Futebol
- * Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

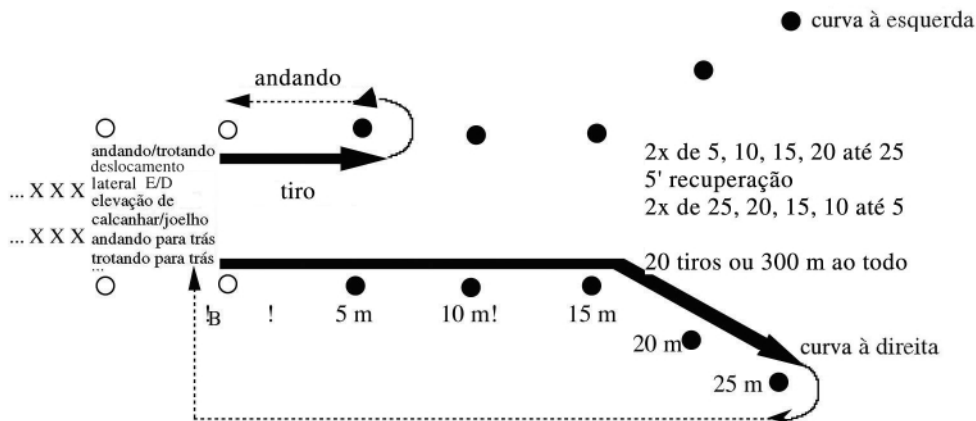
Duração total: 85'

Sex.: Descanso

Sáb.: * Aquecim. - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento

Tr. VII.12

- * Velocid.
 - Tiros curtos com partida lançada:
 - 2 x 5 m, 2 x 10 m, 2 x 15 m, 2 x 20 m e 2 x 25 m (com uma mudança de direção para a esquerda)
 - 5' de recuperação
 - A segunda bateria de 10 tiros é feita na ordem inversa, isto é, 2 x 25 m (com a mudança na direção para direita), 2 x 20 m, 2 x 15 m, 2 x 10 m e 2 x 5 m



- A duração total do exercício é de 15'

* Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 50'

Dom.: Os árbitros que não irão atuar no final de semana, podem realizar atividades como futebol, squash ou tênis.

Macroциclo VII, semana 4 (Semana de Treinamento 40) "Celio Amorim - SC"



- Seg.:** * Rec. Ativa - 50' de atividades de recuperação em academia
Tr. VII.13
- Ter.:** * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FC_{máx} (± 1 km)
Tr. VII.14
- * Aquecim. - 20' aquecimento prolongado, exercícios de mobilidade e de alongamento
- * Fortalec. - 6 x 30 abdominais, separados por 6 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de alongamento e prevenção de lesões
- * Alt. Intens.
- Bateria 1
- 30" de corrida a 90% FC_{máx}, com 30" de trote
 - 45" de corrida a 90% FC_{máx}, com 30" de trote
 - 60" de corrida a 90% FC_{máx}, com 30" de trote
 - 75" de corrida a 90% FC_{máx}, com 30" de trote
 - 30" de corrida a 90% FC_{máx}, com 30" de trote
 - 45" de corrida a 90% FC_{máx}, com 30" de trote
 - 60" de corrida a 90% FC_{máx}, com 30" de trote
 - 75" de corrida a 90% FC_{máx}, com 30" de trote
- 4' de recuperação
- Bateria 2



- 75" de corrida a 90% FC_{máx}, com 30" de trote
- 60" de corrida a 90% FC_{máx}, com 30" de trote
- 45" de corrida a 90% FC_{máx}, com 30" de trote
- 30" de corrida a 90% FC_{máx}, com 30" de trote
- 75" de corrida a 90% FC_{máx}, com 30" de trote
- 60" de corrida a 90% FC_{máx}, com 30" de trote,
- 45" de corrida a 90% FC_{máx}, com 30" de trote
- 30" de corrida a 90% FC_{máx}, com 30" de trote

- Este exercício leva 11' + 4' de recuperação + 11' = 26'

- A maneira mais fácil de executar este exercício é apitar cada vez que os árbitros têm de mudar de ritmo.

- Para a Bateria 1, a linha do tempo para o uso do apito é a seguinte:
 0 (30" Corrida) - 30" (Trote) - 1' (Corrida) - 1'45" (Trote) - 2'15" (Corrida) - 3'15" (Trote) - 3'45" (Corrida) - 5' (Trote) - 5'30" (Corrida) - 6' (Trote) - 6'30" (Corrida) - 7'15" (Trote) - 7'45" (Corrida) - 8'45" (Trote) - 9'15" (Corrida) - 10'30" (Trote) - 11' (Fim)

- Para a Bateria 2, a linha do tempo é:
 0 (75" Corrida) - 1'15" (Trote) - 1'45" (Corrida) - 2'45" (Trote) - 3'15" (Corrida) - 4' (Trote) - 4'30" (Corrida) - 5' (Trote) - 5'30" (Corrida) - 6'45" (Trote) - 7'15" (Corrida) - 8'15" (Trote) - 8'45" (Corrida) - 9'30" (Trote) - 10' (Corrida) - 10'30" (Trote) - 11' (Fim)

* Vt à calma

- 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 76'

Qua.:

Descanso

Qui.:

* Bx Intens.

- 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FC_{máx} (± 1 km)

Tr. VII.15

* Aquecim.

- 20' aquecimento prolongado, exercícios de mobilidade e de alongamento

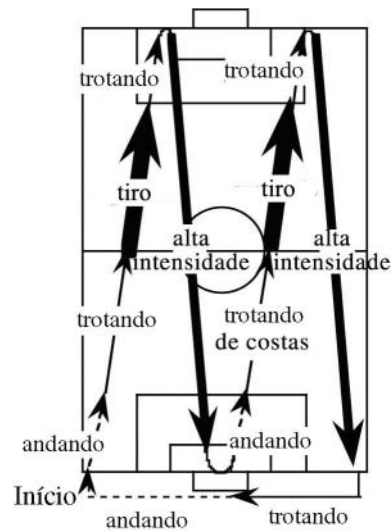
* Fortalec.

- 6 x 30 abdominais, separados por 6 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de alongamento e prevenção de lesões

* Veloc. Final

- Bateria 1
 - 4 voltas de ± 3' cada

- 4' de recuperação



- Bateria 2
- 4 voltas de $\pm 3'$ cada
- Este exercício leva $\pm 28'$
(12' Bateria 1 + 4' de recuperação + 12' Bateria 2)

* Jogo - 10' Futebol

* Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

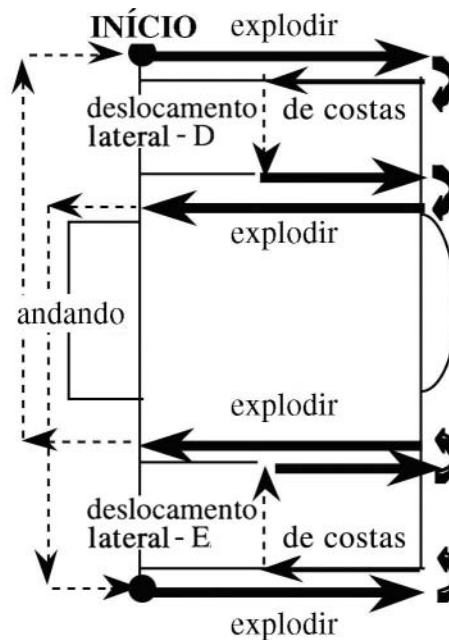
Duração total: 88'

Sex.: Descanso

Sáb.: * Aquecim. - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento
Tr. VII.16

* Veloc./Agil. - Exercício na área penal, conforme ilustração abaixo

- Bateria 1
- 3 repetições na área penal do início ao fim



- Bateria 2
- Repita 3 x o exercício

- Se os árbitros possuem um grupo de treinamento (isto é, com outros árbitros), então este exercício também pode ser feito em forma de disputa para saber o mais veloz

- A duração total do exercício é de 15'

* Vt à calma

- 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 50'

Dom.: Os árbitros que não irão atuar no final de semana, podem realizar atividades como futebol, squash ou tênis.

Macroциclo VII, semana 5 (Semana de Treinamento 41) "Claudio Mercante - PE"

Seg.: * Rec.Ativa - 50' de atividades de recuperação em academia
Tr. VII.17



Ter.: * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx (± 1 km)
Tr. VII.18

* Aquecim. - 20' aquecimento prolongado, exercícios de mobilidade e de alongamento

* Fortalec. - 6 x 30 abdominais, separados por 6 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de alongamento e prevenção de lesões

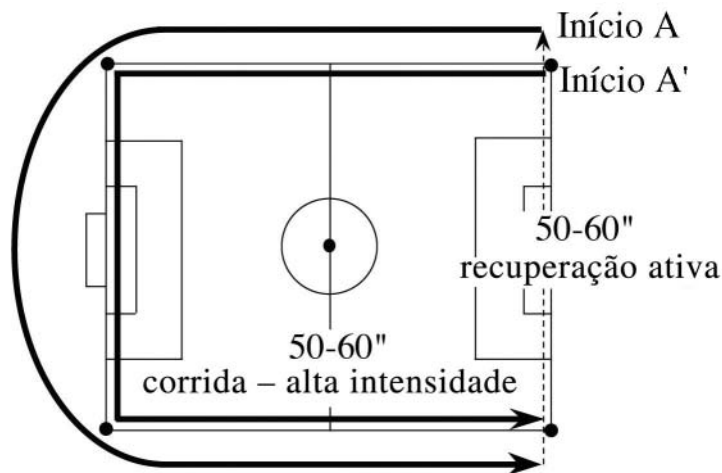
- * Alt. Intens.
- Esta corrida de alta intensidade pode facilmente ser realizada numa pista (Início A) ou num campo de jogo (Início A').
 - Cada corrida é realizada a 90% de FCmáx

Bateria 1

- 300 m de corrida em 50- 60", 50- 60" de recuperação, 7 repetições
- 6' de recuperação

Bateria 2

- Repita os 300 m de corrida em 50- 60", 50- 60" de recuperação, 7 repetições
- Se o exercício é realizado no campo de jogo, então o início da bateria 2 é realizado no lado contrário ao da primeira bateria.



- Ao todo, essas 16 corridas de alta intensidade levam \pm 34' (14' Bateria 1 + 6' de recuperação + 14' Bateria 2)

- * Vt à calma
- 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 84'

Qua.: Descanso

Qui.: * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx (\pm 1 km)

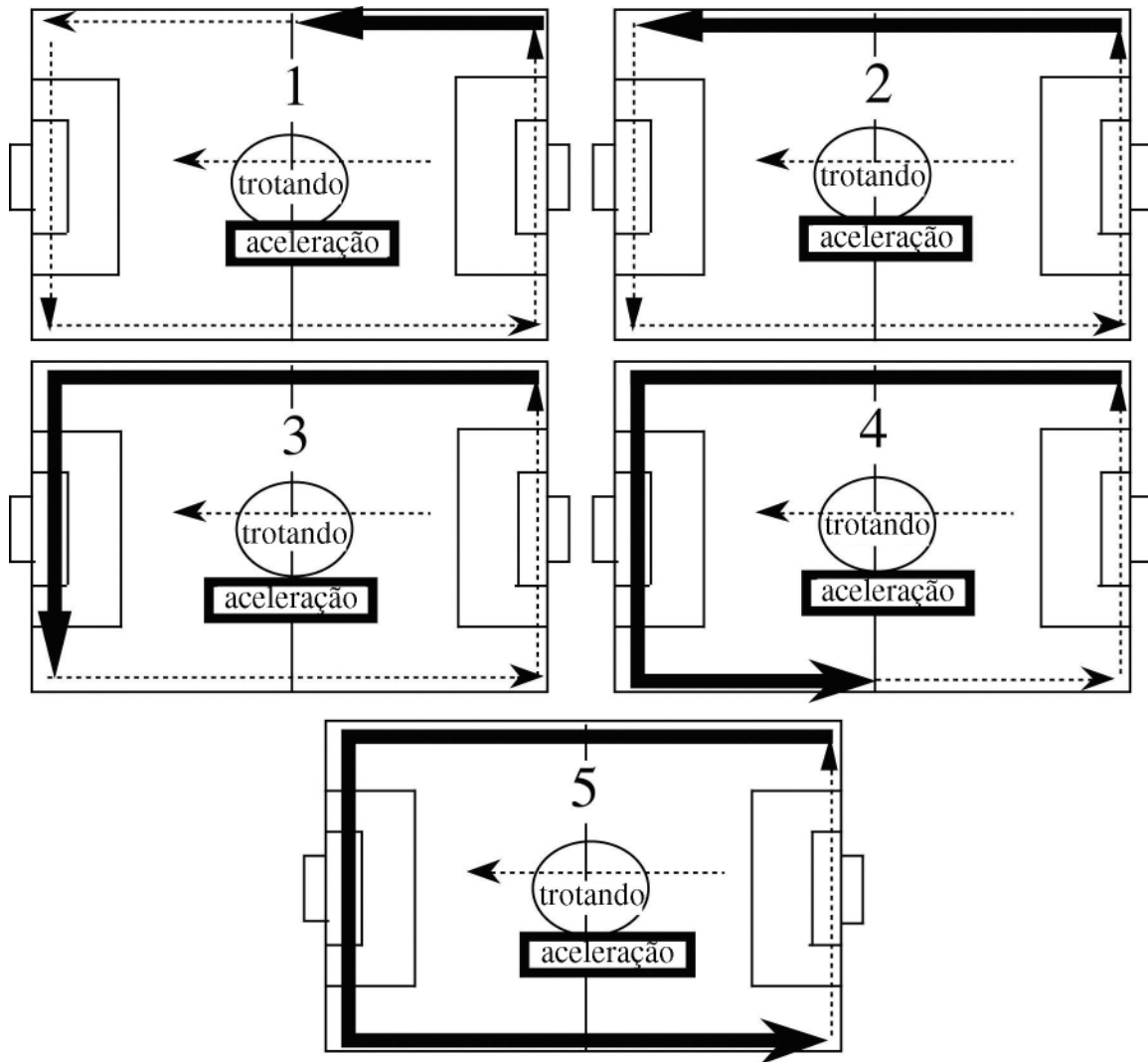
Tr. VII.19

- * Aquecim. - 20' aquecimento prolongado, exercícios de mobilidade e de alongamento

- * Fortalec. - 6 x 30 abdominais, separados por 6 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de alongamento e prevenção de lesões

- * Alt. Intens.
- Bateria 1
 - Realize voltas no campo conforme ilustrações na ordem a seguir:
 - Volta 1, Volta 2, Volta 3, Volta 4, Volta 5, Volta 5, Volta 4, Volta 3, Volta 2 e Volta 1

- Cada corrida é realizada a 90% FC_{máx}
- Sem pausas entre as voltas, cada bateria leva $\pm 13'$



- 4' de recuperação

* Veloc. Final

- Bateria 2

- Realize voltas ao redor do campo na seguinte ordem:

- Volta 5, Volta 4, Volta 3, Volta 2, Volta 1, Volta 1, Volta 2, Volta 3, Volta 4 e Volta 5.

- Este exercício leva $\pm 30'$

(13' Bateria 1, 4' de recuperação, 13' Bateria 2)

* Jogo

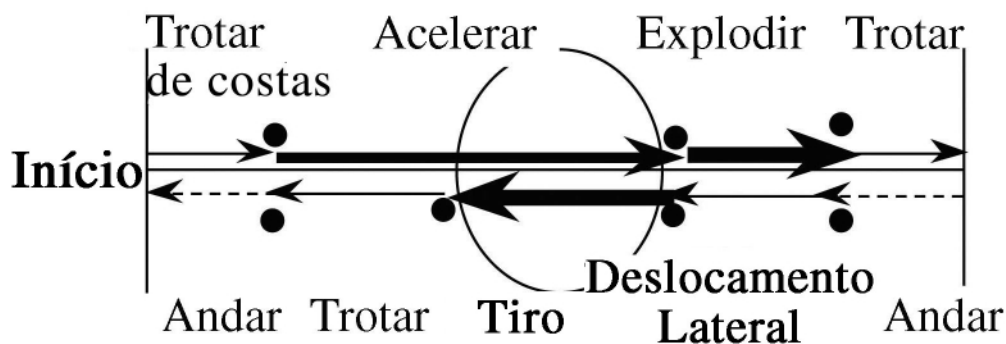
- 10' Futebol

* Vt à calma

- 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 90'

- Sex.:** Descanso
- Sáb.:** * Aquecim. - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento
Tr. VII.20
- * Velocid. - Variações de tiro no círculo central:
- Bateria 1: 5' ou 5 voltas ao todo
- 3' de recuperação e alongamento
- Bateria 2: 5' ou 5 voltas ao todo



- A duração total do exercício é de 15'
- * Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 51'

- Dom.:** Os árbitros que não irão atuar no final de semana, podem realizar atividades como futebol, squash ou tênis.

Macroциclo VII, semana 6 (Semana de Treinamento 42) "Francisco Almeida - CE"



- Seg.:** * Rec.Ativa - 50' de atividades de recuperação em academia
Tr. VII.21
- Ter.:** * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx (± 1 km)
Tr. VII.22
- * Aquecim. - 20' aquecimento prolongado, exercícios de mobilidade e de alongamento
- * Fortalec. - 6 x 30 abdominais, separados por 6 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de alongamento e prevenção de lesões
- * Veloc. - Esta sessão é uma extensão da sessão anterior
- Bateria 1:

- > 2 tiros de 75 m ($\pm 10''$) com 75" de trote de recuperação entre cada tiro
- > 4 tiros de 50 m ($\pm 7''$) com 50" de trote entre cada de tiro
- > 6 tiros de 25 m mais 25 m ($\pm 4''$) com 25" de trote de recuperação entre cada tiro
- > Trote 1 volta no campo ($\pm 2'30''$)
- > Duração Bateria 1: $\pm 12'$

- Bateria 2:

- > 6 tiros de 25 m mais 25 m ($\pm 4''$) com 25" de trote entre cada de tiro
- > 4 tiros de 50 m ($\pm 7''$) com 50" de trote entre cada de tiro
- > 2 tiros de 75 m ($\pm 10''$) com 75" de trote entre cada de tiro
- > Trote 1 volta no campo ($\pm 2'30''$)
- > Duração Bateria 2: $\pm 12'$

- A duração total desta sessão de exercício de velocidade é $\pm 24'$ incluindo 5' de recuperação ativa.

* Vt à calma

- 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 74'

Qua.:

Descanso

Qui.:

* Bx Intens.

- 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx (± 1 km)

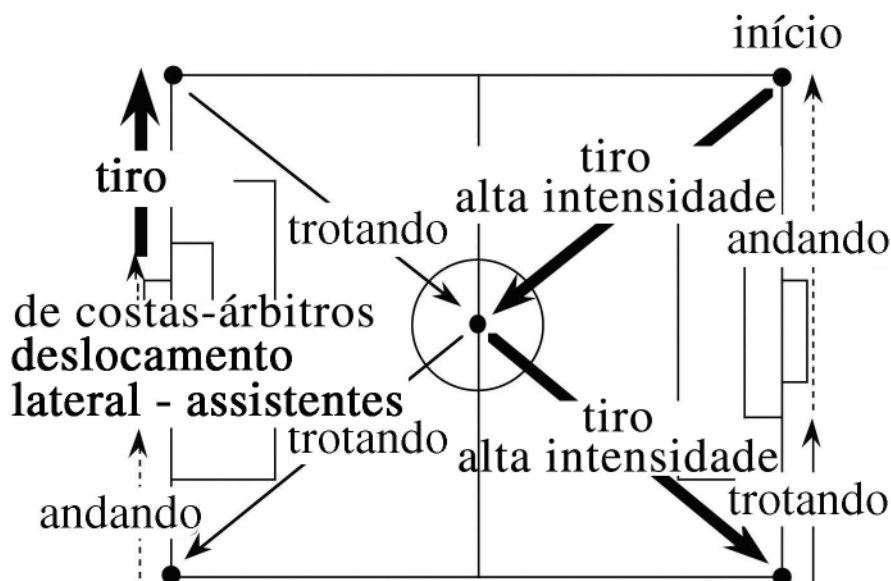
Tr. VII.23

* Aquecim.

- 20' aquecimento prolongado, exercícios de mobilidade e de alongamento

* Fortalec.

- 6 x 30 abdominais, separados por 6 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de alongamento e prevenção de lesões



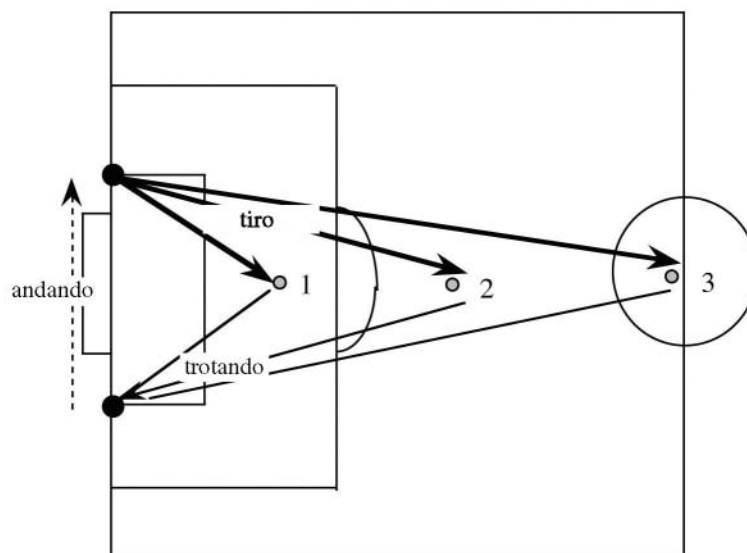
- * Veloc. Final
 - Bateria 1
 - Exercício no campo, 5 voltas de $\pm 2'$ cada, realizando as diferentes atividades na intensidade apropriada.
 - 4' de recuperação
 - Bateria 2
 - Exercício no campo, 5 voltas de $\pm 2'$ cada
 - Este exercício leva 24' (10' Bateria 1 + 4' de recuperação + 10' Bateria 2)
- * Jogo
 - 10' Futebol
- * Vt à calma
 - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 84'

Sex.: Descanso

Sáb.: * Aquecim. - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento
Tr. VII.24

- * Velocid.
 - 1) 11 m de tiro, 11 m trote, caminhada ao ponto inicial, 4 x
 - 2) 25 m de tiro, 25 m trote, caminhada ao ponto inicial, 2 x
 - 3) 50 m de tiro, 50 m trote, caminhada ao ponto inicial, 1 x



- Tiros devem, preferencialmente, iniciar em posição dinâmica (caminhada, trote, lateralmente ou de costas...).
- 5' de recuperação, com a segunda bateria de 7 tiros
- A duração total do exercício é de 15'



- * Vt à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 50'

Dom.: Os árbitros que não irão atuar no final de semana, podem realizar atividades como futebol, squash ou tênis.

Macroциclo VIII, semana 1 (Semana de Treinamento 43)

- Seg.:** * Rec.Ativa - 50' de atividades de recuperação em academia
Tr. VIII.1
- Ter.:** * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FC_{máx} (± 1 km)
Tr. VIII.2
- * Aquecim. - 20' para aquecimento, exercícios de mobilidade e de alongamento
- * Fortalec. - 5 x 30 abdominais, separados por 5 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de fortalecimento e prevenção de lesões
- * Alt. Intens. - Bateria 1: Árbitro "A" realiza uma corrida de alta intensidade no sentido horário da linha do meio-campo até a bandeirinha de canto, depois cruza a linha de meta até a outra bandeirinha de canto, e finalmente corre até a linha do meio-campo. Enquanto isso, Árbitro "B" deve atravessar a linha de meio-campo com uma caminhada ou trote. Ele tem de chegar junto com o árbitro A. Quando eles se encontram, o exercício inverte, isto é, Árbitro "B" realiza uma corrida de alta intensidade no sentido anti-horário, enquanto o Árbitro "A" se recupera com uma caminhada / trote de volta ao ponto de partida. As largadas para as corridas do árbitro "A" são feitas sempre do mesmo local. Ao todo, este exercício é de 5 voltas completas no campo, ou 10 corridas de alta intensidade para cada árbitro.

Ao todo, esta primeira corrida leva ± 10' (1600 metros de corrida de alta intensidade alternada com 600 m de recuperação para cada árbitro).

- 2' de recuperação

- Bateria 2: Repita mais 5 voltas (ou 10 corridas de alta intensidade).

- Este exercício leva ± 22'

(10' Bateria 1 + 2' de recuperação + 10' Bateria 2)



* Vt.à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 72'

Qua.: Descanso

Qui.: * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx (± 1 km)

Tr. VIII.3

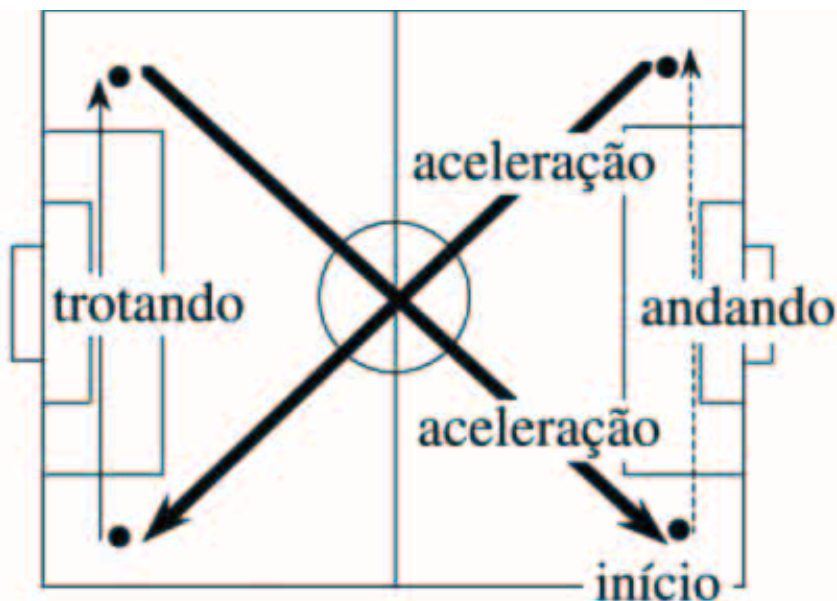
* Aquecim. - 20' para aquecimento, exercícios de mobilidade e de alongamento

* Fortalec. - 5 x 30 abdominais, separados por 5 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de fortalecimento e prevenção de lesões

* Veloc. Final - Bateria 1
Exercício no campo, 6 voltas de + 90" cada

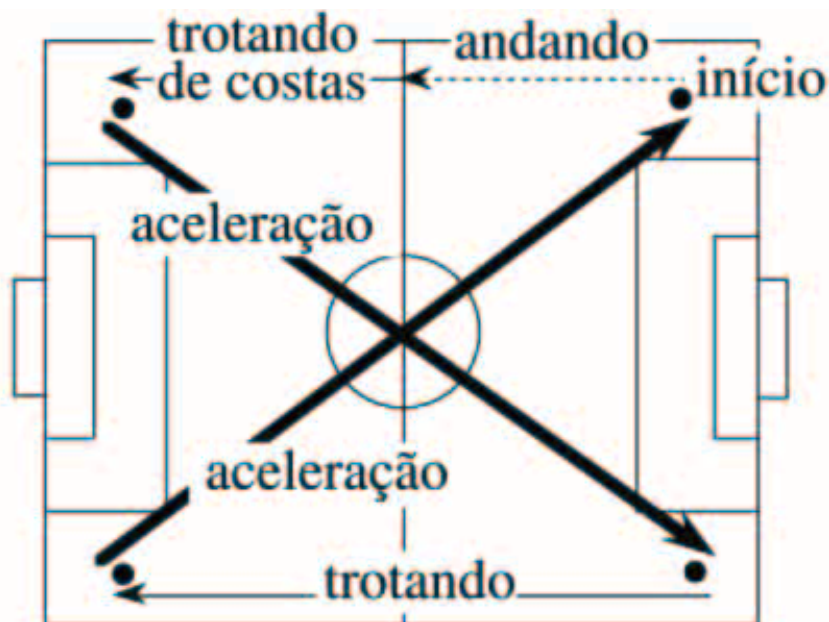
- Os árbitros iniciam com uma caminhada atravessando a área penal, então, dão um tiro a 90% VLmáx ao longo da diagonal do campo, trotam atravessando a área penal do outro lado do campo e, finalmente, dão um tiro a 90% VLmáx voltando para o ponto de partida.

- 4' de recuperação



- Bateria 2: Exercício no campo, novamente 6 voltas de + 2' cada

Os árbitros iniciam a segunda bateria com uma caminhada até a linha do meio-campo, então trotam de costas/lateralmente até a linha de meta do outro lado do campo, dão um tiro a 90% VL_{máx} atravessando a diagonal do campo, trotam pela linha lateral e, finalmente, dão outro tiro a 90% VL_{máx} atravessando o campo em diagonal até o ponto de partida.



- Ao todo, este exercício leva + 25'
(9' Bateria 1, 4' de recuperação, 12' Bateria 2)

* Jogo

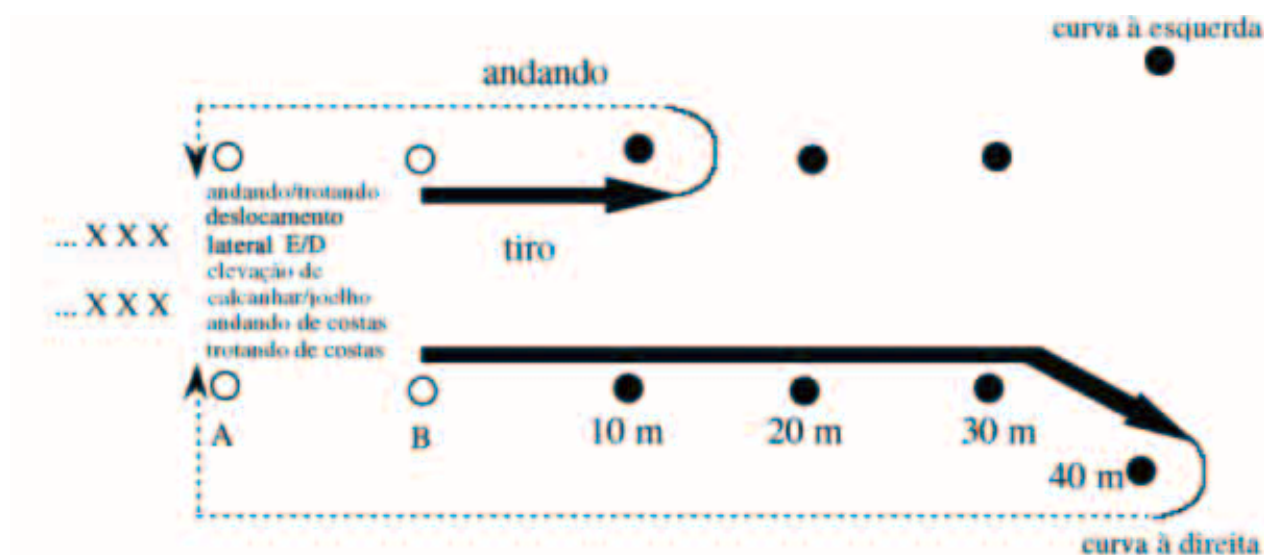
- 10' de futebol

* Vt.à calma

- 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 85'

Sex.:	Descanso	
Sáb.:	* Aquecim.	- 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento
Tr. VIII.4	* Velocid.	- Variações em 40 m de distância: - 10 m de tiro, 10 m de caminhada, 8 x ou 80 m ao todo - 2' de recuperação e alongamento - 20 m de tiro, 20 m de caminhada, 6 x ou 120 m ao todo - 2' de recuperação e alongamento - 30 m de tiro, 30 m de caminhada, 4 x ou 120 m ao todo - 2' de recuperação e alongamento - 40 m de tiro, 40 m de caminhada, 2 x ou 80 m ao todo (1 x com uma mudança de direção para a esquerda, 1 x para a direita) - A duração total do exercício é de + 15'.



* Vt.à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 50'

Dom.: Os árbitros que não irão atuar no final de semana, podem realizar atividades como futebol, squash ou tênis.

Macroциclo VIII, semana 2 (Semana de Treinamento 44)

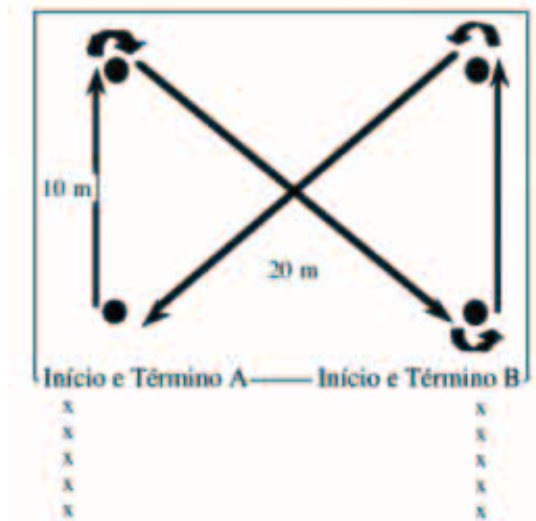
Seg.:	* Rec.Ativa	- 50' de atividades de recuperação em academia
Tr. VIII.5		
Ter.:	* Bx Intens.	- 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx (± 1 km)
Tr. VIII.6		
	* Aquecim.	- 20' para aquecimento, exercícios de mobilidade e alongamento
	* Fortalec.	- 5 x 30 abdominais, separados por 5 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de fortalecimento e prevenção de lesões



- * Alt. Intens.
- Bateria 1
 - 20" a 90% FCmáx, com 20" de recuperação ativa (trote)
 - 40" a 90% FCmáx, com 20" de recuperação ativa (trote)
 - 60" a 90% FCmáx, com 20" de recuperação ativa (trote)
 - 2' a 90% FCmáx, com 60" de recuperação ativa (trote)
 - 2' a 90% FCmáx, com 60" de recuperação ativa (trote)
 - 60" a 90% FCmáx, com 20" de recuperação ativa (trote)
 - 40" a 90% FCmáx, com 20" de recuperação ativa (trote)
 - 20" a 90% FCmáx, com 20" de recuperação ativa (trote)
 - 4' de recuperação
 - Bateria 2
 - 20" a 90% FCmáx, com 20" de recuperação ativa (trote)
 - 40" a 90% FCmáx, com 20" de recuperação ativa (trote)
 - 60" a 90% FCmáx, com 20" de recuperação ativa (trote)
 - 2' a 90% FCmáx, com 60" de recuperação ativa (trote)
 - 2' a 90% FCmáx, com 60" de recuperação ativa (trote)
 - 60" a 90% FCmáx, com 20" de recuperação ativa (trote)
 - 40" a 90% FCmáx, com 20" de recuperação ativa (trote)
 - 20" a 90% FCmáx, com 20" de recuperação ativa (trote)
 - Ao todo, este exercício leva 12' + 4' de recuperação + 12' = 28'
 - A maneira mais fácil de executar este exercício é apitar cada vez que os árbitros têm de mudar de ritmo. Para as Baterias 1 e 2, a linha do tempo é a seguinte: 0 (20" Corrida) - 20" (Trote) - 40" (Corrida) - 1'20" (Trote) - 1'40" (Corrida) - 2'40" (Trote) - 3' (Corrida) - 5' (Trote) - 6' (Corrida) - 8' (Trote) - 9' (Corrida) - 10' (Trote) - 10'20" (Corrida) - 11' (Trote) - 11'20" (Corrida) - 11'40" (Trote) - 12' (Fim)
- * Vt.à calma
- 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento
- Duração total: 78'
- Qua.:** Descanso
- Qui.:** * Bx Intens.
- 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx (\pm 1 km)
- Tr. VIII.7
- * Aquecim. - 20' para aquecimento, exercícios de mobilidade e alongamento
 - * Fortalec. - 5x 25 abdominais, separados por 5x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de fortalecimento e prevenção de lesões
 - * Veloc./Agil. - Bateria 1
 - Tiro de 60 m, 1' de descanso, 5 repetições.
 - Os primeiros 10 m podem também ser feitos em trote (Bateria 1) ou de costas (Bateria 2) ou lateralmente (árbitros assistentes), antes de iniciar os tiros nos 50 m restantes.
 - 2' de recuperação

- Bateria 2: tiro de 60 m, 1' de descanso, 5 repetições.

- 2' de recuperação



* Veloc. Final

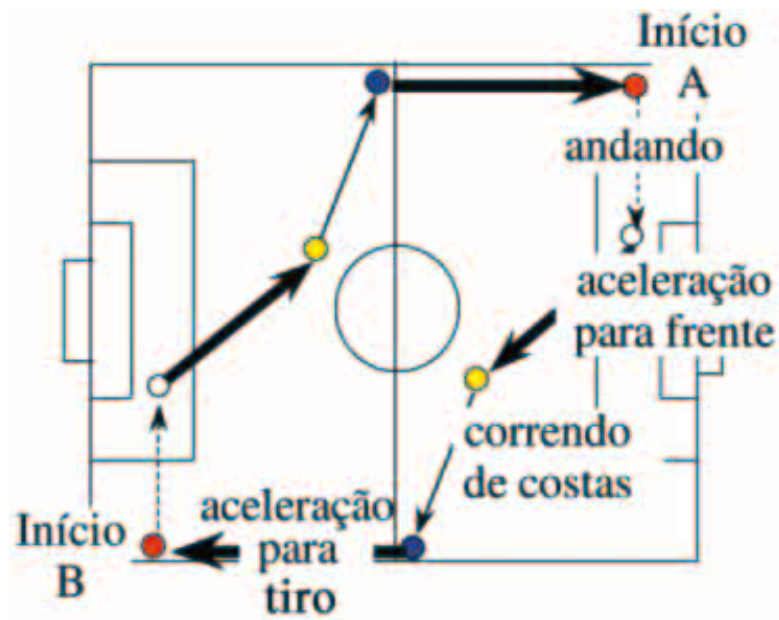
- Exercício no campo 8', 1 Bateria (veja abaixo)

- 2' de recuperação

- Ao todo, estes exercícios levam 26' (6' Bateria 1, 2' de recuperação, 6' Bateria 2, 2' de recuperação, 8' no campo, 2' de recuperação).

* Jogo

- 10' de futebol



* Vt.à calma

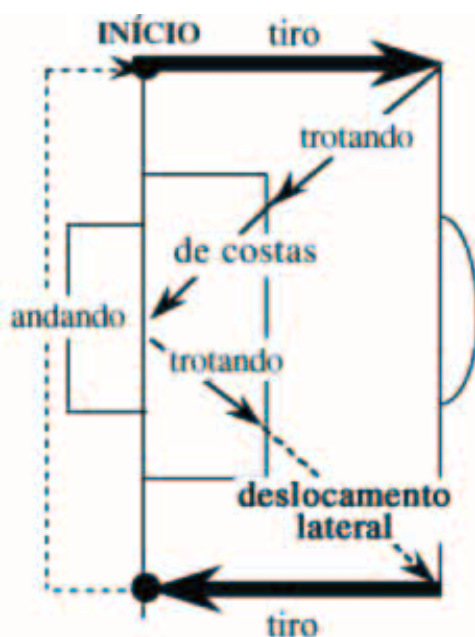
- 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 86'

Sex.:

Descanso

- Sáb.:** * Aquecim. - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento
Tr. VIII.8
- * Velocid. - Bateria 1
- Exercício de tiro na área penal, 5 voltas ao todo
- 5' de recuperação
- Bateria 2: exercício de tiro na área penal, novamente 5 voltas ao todo
- A duração total do exercício é de ±15'.



- * Vt.à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 50'

- Dom.:** Os árbitros que não irão atuar no final de semana, podem realizar atividades como futebol, squash ou tênis.

Macroциclo VIII, semana 3 (Semana de Treinamento 45)

- Seg.:** * Rec.Ativa - 50' de atividades de recuperação em academia
Tr. VIII.9
- Ter.:** * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx (± 1 km)
Tr. VIII.10
- * Aquecim. - 20' para aquecimento, exercícios de mobilidade e alongamento
- * Fortalec. - 5 x 30 abdominais, separados por 5 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de fortalecimento e prevenção de lesões

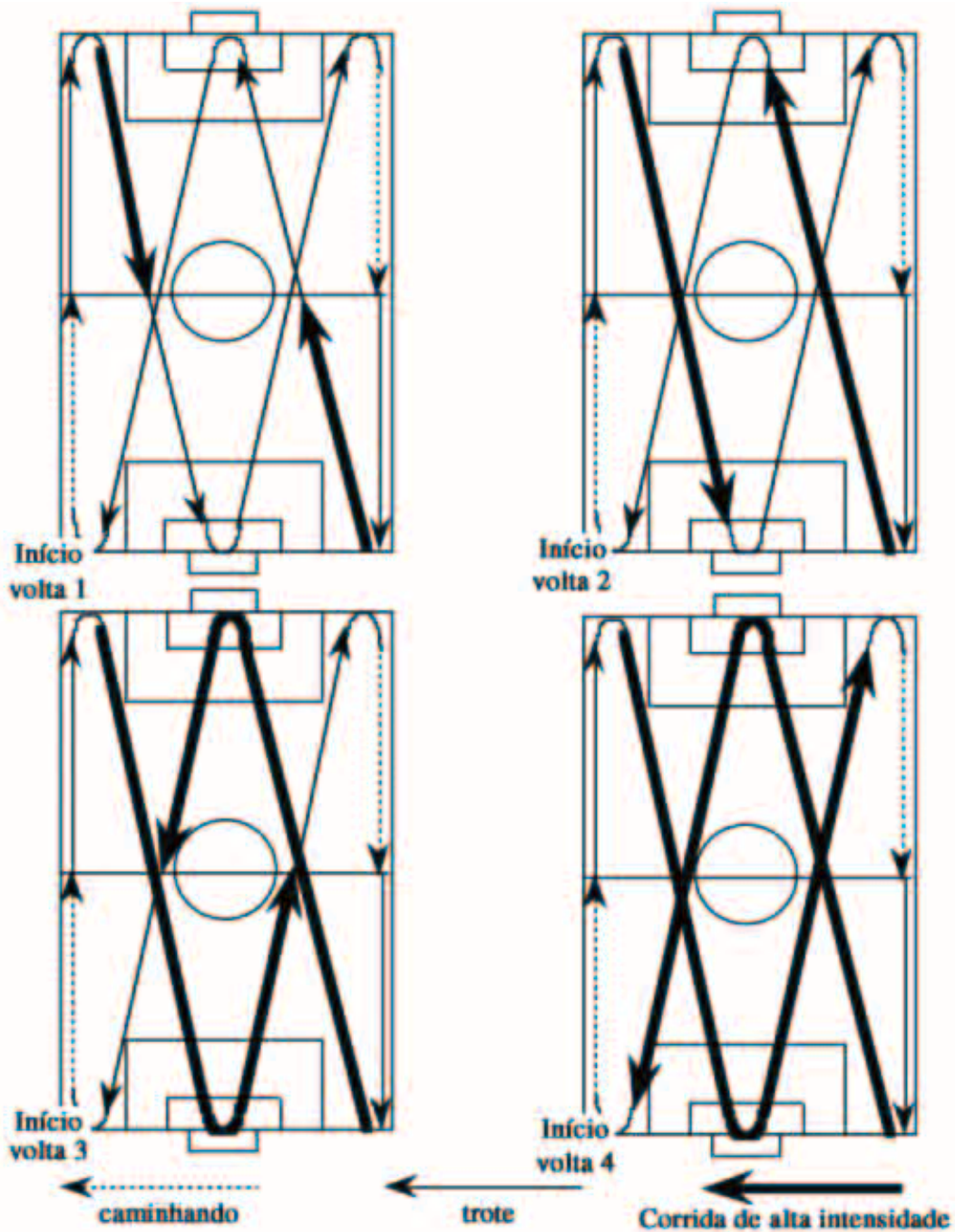
* Alt. Intens.

- Bateria 1
- Realize as voltas no campo na seguinte ordem:
- Volta 1, volta 2, volta 3 e volta 4
- Ao todo, este exercício leva + 12.5'.

- 2' de recuperação

- Bateria 2
- Mesmo número de voltas, mas os árbitros agora realizam na ordem inversa: volta 4, volta 3, volta 2 e volta 1

- Ao todo, este exercício leva 12.5' + 2' de recuperação + 12.5' = 27'



* Vt.à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 77'

Qua.:

Descanso

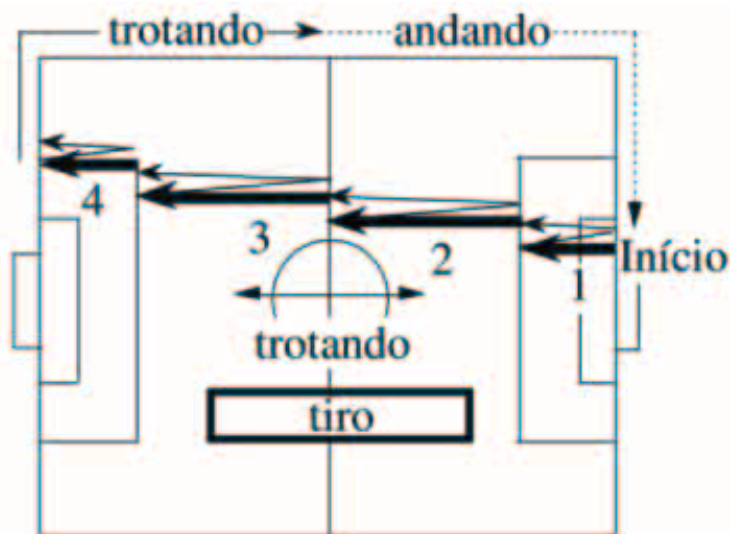
Qui.:

- * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx (± 1 km)
- * Aquecim. - 20' para aquecimento, exercícios de mobilidade e alongamento
- * Fortalec. - 5 x 30 abdominais, separados por 5 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de fortalecimento e prevenção de lesões

Tr. VIII.11

* Veloc.Prol.

- Bateria 1: 4 voltas do próximo exercício, utilizando o comprimento do campo:
- Comece na linha de meta de uma posição lançada (p.e.: elevações de joelho ou de tornozelo).
Então, dê um tiro de 16m até a linha da área penal, retorne à linha de meta trotando de costas e, então, continue trotando de frente novamente 16m até a linha da área penal (1)
- Da linha da área penal, dê um tiro até a linha de meio-campo e, então, retorne trotando de costas até a linha da área penal e continue trotando novamente até a linha da área de meio-campo (2)
- Da linha de meio-campo, dê um tiro até a linha da área penal do campo oposto, então, retorne trotando de costas até a linha de meio-campo e continue trotando de frente novamente até a linha da área penal do campo oposto (3)
- Da linha da área penal do campo oposto, dê um tiro até a linha de meta dessa área, então, retorne trotando de costas por 16m até a linha da área penal e, então, continue trotando de frente até a linha de meta (4)
- Continue trotando por fora do campo até a linha de meio-campo e, então, caminhe até o ponto de partida. Isto equivale a uma volta. Para cada volta de 320 m, os árbitros darão um tiro de ± 110 m (duração de uma volta de $\pm 2'30''$)



- 4' de recuperação

- Bateria 2: novamente 4 voltas de 2'30" cada

- Ao todo, este exercício leva $10' + 4'$ de recuperação + $10' = 24'$

* Jogo

- 10' de futebol

* Vt.à calma

- 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 84'

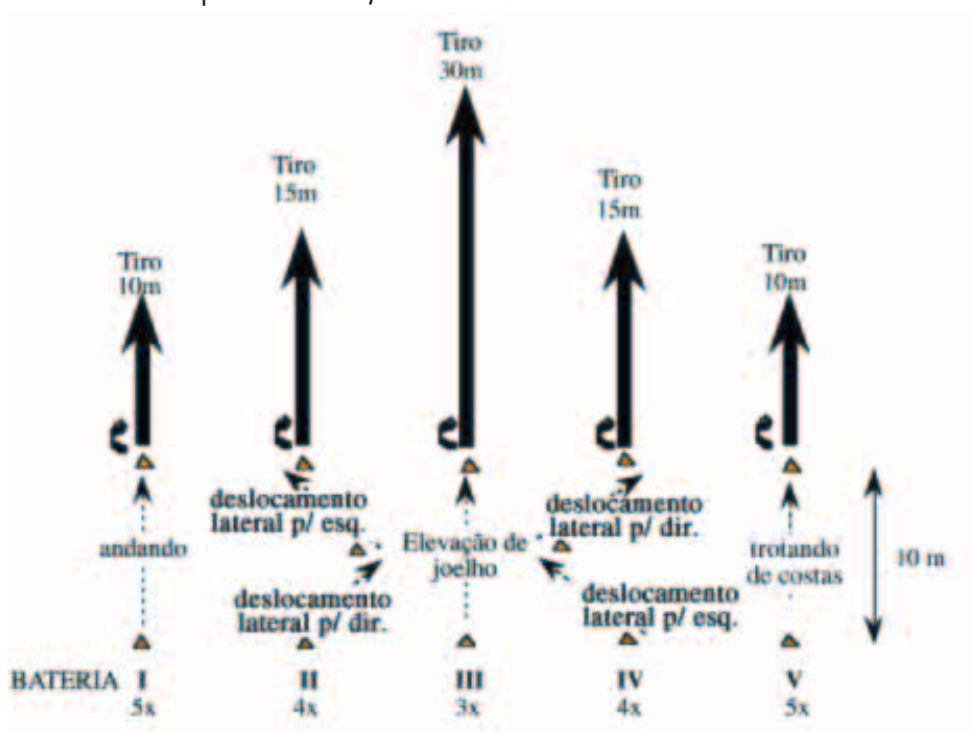
Sex.:

Descanso

Sáb.: * Aquecim.
Tr. VIII.12

* Velocid.

- 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento
- Tiros em linha reta com partida lançada (elevações de joelho, de tornozelo), caminhada, corrida de costas e lateral:
 - Bateria 1: 5 x 10m, iniciando com 10m de caminhada
 - Bateria 2: 4 x 15m, iniciando com 10m de pisadas laterais
 - Bateria 3: 3 x 30m, iniciando com 10m de trote de frente
 - Bateria 4: 4 x 15m, iniciando com 10m de pisadas laterais
 - Bateria 5: 5 x 10m, iniciando com 10m de trote de costas
- Depois de cada tiro, retorne ao ponto de partida com uma caminhada lenta para recuperação (p.ex.: 20" para os 10m, 30" para os 15m, 40" para os 30m).



- Após cada Bateria, há 1' de recuperação
- A duração total do exercício é de 15'. A distância total de tiro é de 310m.
- * Vt.à calma - 5' de trote e caminhada, com 10' de alongamento

Duração total: 50'

Dom.: Os árbitros que não irão atuar no final de semana, podem realizar atividades como futebol, squash ou tênis.

Macro ciclo VIII, semana 4 (Semana de Treinamento 46)

- Seg.:** * Rec.Ativa - 50' de atividades de recuperação em academia
Tr. VIII.13
- Ter.:** * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FC_{máx} (± 1km)
Tr. VIII.14
- * Aquecim. - 20' para aquecimento, exercícios de mobilidade e de alongamento
- * Fortalec. - 5 x 30 abdominais, separados por 5 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de fortalecimento e prevenção de lesões
- * Alt. Intens. - Corrida "loiô"

- > Ida e volta em 14" (40m), com 10" de recuperação (10m), 8 x
- > Ida e volta em 13", com 10" de recuperação, 7 x
- > Ida e volta em 12", com 10" de recuperação, 6 x
- > Ida e volta em 11", com 10" de recuperação, 5 x
- > Ida e volta em 10", com 10" de recuperação, 4 x



- 2' de recuperação

- > Ida e volta em 12", com 10" de recuperação, 6 x
- > Ida e volta em 11", com 10" de recuperação, 5 x
- > Ida e volta em 10", com 10" de recuperação, 4 x
- > Ida e volta em 9", com 10" de recuperação, 3 x
- > Ida e volta em 8", com 10" de recuperação, 2 x

- 2' de recuperação

- > Ida e volta em 10", com 10" de recuperação, 5 x
- > Ida e volta em 9", com 10" de recuperação, 4 x
- > Ida e volta em 8", com 10" de recuperação, 3 x

- Este exercício leva 11' + 2' de recuperação + 7' + 2' de recuperação + 4' = 26'

- * Dica - Alterne entre a perna esquerda e a direita para fazer o volta
- * Vt.à calma - 5' de trote e caminhada, com 10' de alongamento

Duração total: 76'

- Qua.:** Descanso
- Qui.:** * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx (± 1 km)
- Tr. VIII.15
- * Aquecim. - 20' para aquecimento, exercícios de mobilidade e de alongamento
- * Fortalec. - 5 x 30 abdominais, separados por 5 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de fortalecimento e prevenção de lesões
- * Veloc. Final
- Bateria 1: Exercício no campo, 5 voltas ou 20 corridas de alta velocidade.
 - Esta primeira corrida leva $\pm 11'$
 - 4' de recuperação
 - Bateria 2: Exercício no campo, novamente 5 voltas ou 20 corridas de alta velocidade
 - Novamente, esta segunda corrida leva $\pm 11'$
 - Este exercício leva $11' + 4'$ de recuperação + $11' = 26'$.
 - A distância total percorrida em corrida de alta velocidade é de 2500 m.



- * Jogo - 10' de futebol
- * Vt.à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 86'

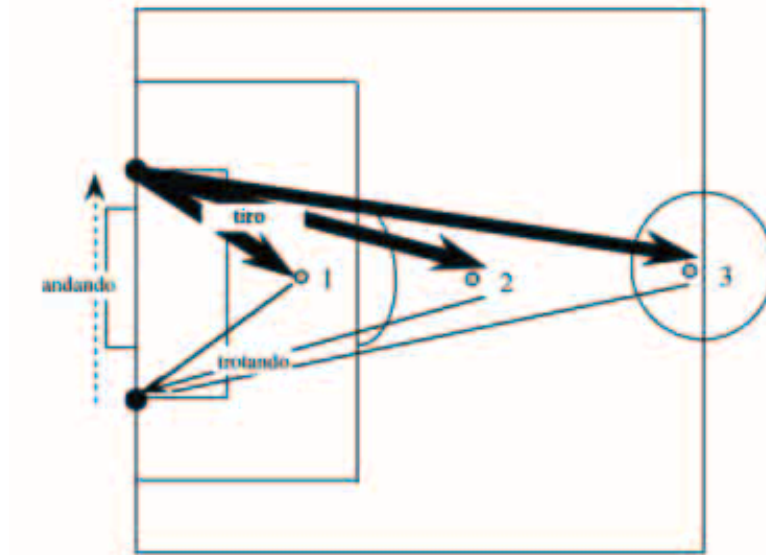
Sex.: Descanso

Sáb.: * Aquecim. - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento

Tr. VIII.16

* Velocid.

- 1) 11 m de tiro, 11 m trote, caminhada ao ponto inicial, 4 x
- 2) 25 m de tiro, 25 m trote, caminhada ao ponto inicial, 2 x
- 3) 50 m de tiro, 50 m trote, caminhada ao ponto inicial, 1 x



- 5' de recuperação, com a segunda bateria de 7 tiros

- A duração total do exercício é de 15', com uma distância total de tiro de 288 m.

* Vt.à calma

- 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 50'

Dom.: Os árbitros que não irão atuar no final de semana, podem realizar atividades como futebol, squash ou tênis.

Macroциclo VIII, semana 5 (Semana de Treinamento 47)

Seg.: * Rec.Ativa
Tr. VIII.17

- 50' de atividades de recuperação em academia

Ter.: * Bx Intens.
Tr. VIII.18

- 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FC_{máx} (± 1 km)

* Aquecim.

- 20' para aquecimento, exercícios de mobilidade e de alongamento

* Fortalec.

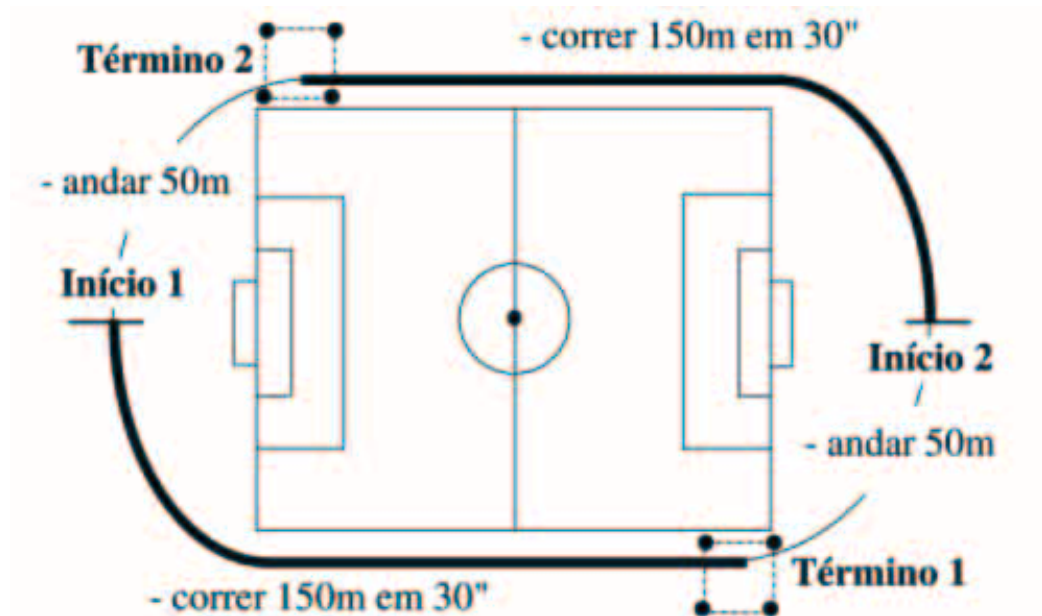
- 5 x 30 abdominais, separados por 5 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de fortalecimento e prevenção de lesões

* Alt. Intens.

- Os árbitros devem percorrer 150 m em 30", saindo de um dos dois pontos de partida. Então, eles têm 35" para percorrer 50 m caminhando.

Depois de percorrer essa distância nesse tempo, os árbitros devem percorrer novamente 150 m em 30", com 50 m caminhando em 35". Isto equivale a uma volta. Ao todo, o exercício consiste em dar 10 voltas, equivalente a 20 corridas de alta intensidade, cada uma com 35" de caminhada.

- Os árbitros devem alcançar a "área de caminhada" antes do apito e não podem deixar essa área antes do apito.
- A duração total desta corrida é de 21'40"
- Para árbitros assistentes, o exercício é o mesmo, exceto o tempo de caminhada que aumenta para 40" ao invés de 35"



- * Vt.à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 73'

Qua.: Descanso

Qui.: * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FC_{máx} (± 1 km)

Tr. VIII.19

- * Aquecim. - 20' para aquecimento, exercícios de mobilidade e alongamento
- * Fortalec. - 5 x 30 abdominais, separados por 5 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de fortalecimento e prevenção de lesões
- * Veloc. Final - Bateria 1: Exercício no campo, 5 voltas de 2' cada.
 - Durante cada volta, há 12 atividades. A cor do cone seguinte determina a intensidade da atividade, conforme legenda abaixo:
 - caminhada antes dos cones azuis (W)

- trote antes dos cones verdes (J)
- corrida de alta intensidade antes dos cones amarelos (HI)
- tiros antes dos cones vermelhos (S)
- 4' de recuperação
- Bateria 2: Exercício no campo, novamente 5 voltas de 2' cada
- Ao todo, este exercício leva 10' + 4' de recuperação + 10' = ± 24'

* Jogo

- 10' de futebol



* Vt.à calma

- 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 84'

Sex.:

Descanso

Sáb.:

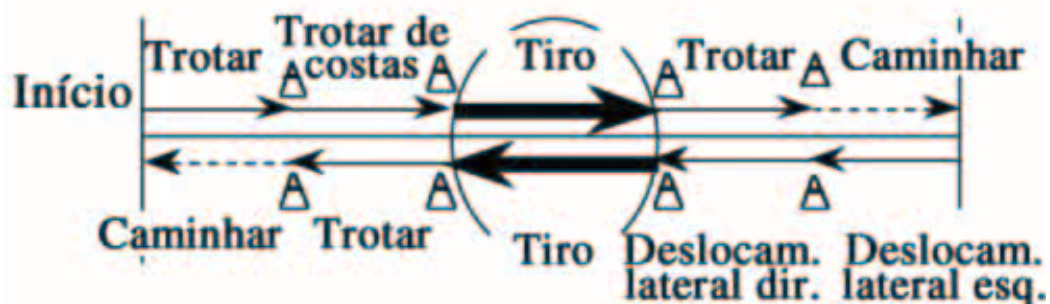
* Bx Intens.

- 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx (± 1 km)

Tr. VIII.20

* Aquecim.

- 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento



* Velocid.

- Bateria 1: exercício do círculo central, 4 voltas ou 8 tiros
- 5' de recuperação
- Bateria 2: novamente 4 repetições ou 8 tiros do exercício do círculo central



- A duração total do exercício é de 15', com uma distância total de tiros de 293 m.

* Vt.à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 50'

Dom.: Os árbitros que não irão atuar no final de semana, podem realizar atividades como futebol, squash ou tênis.

Macroциclo VIII, semana 6 (Semana de Treinamento 48)

Seg.: * Rec.Ativa - 50' de atividades de recuperação em academia
Tr. VIII.21

Ter.: * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx
Tr. VIII.22 (± 1 km)

* Aquecim. - 20' para aquecimento, exercícios de mobilidade e alongamento

* Fortalec. - 5 x 30 abdominais, separados por 5 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de fortalecimento e prevenção de lesões

* Veloc.Prol. - Bateria 1:
> 8 tiros máximos até a linha de meio-campo (± 7,5") com 50" de recuperação ativa entre cada de tiro
> Trote 1 volta no campo para recuperação (± 2'30")
> Duração: ± 10'

- Bateria 2:
> 4 tiros até a área penal do campo oposto (± 12") com 70" de recuperação ativa entre cada de tiro
> Trote 1 volta no campo para recuperação (± 2'30")
> Duração: + 7,5'

- Bateria 3:
> 10 tiros até a linha da área penal mais próxima (± 3") com 20" de recuperação ativa entre cada de tiro
> Duração: ± 3,5'

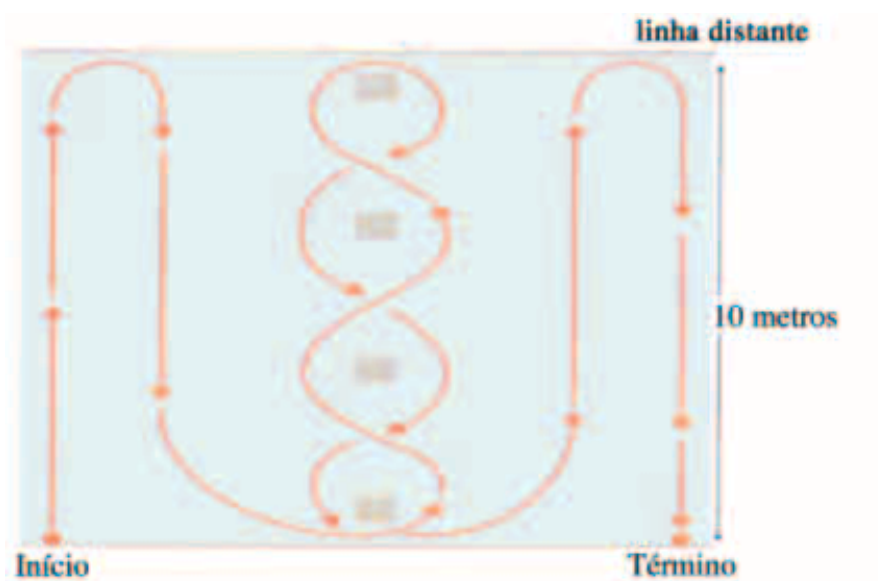
Ao todo, esta sessão de exercícios de velocidade leva ± 20', incluindo 5' de recuperação ativa

* Vt.à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

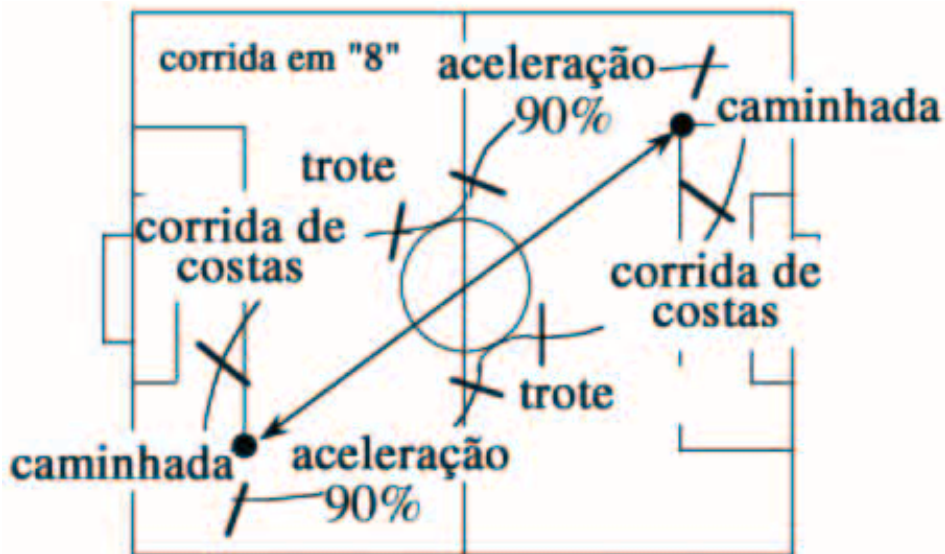
Duração total: 70'

Qua.: Descanso

- Qui.:** * Bx Intens. - 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FC_{máx} (± 1 km)
- Tr. VIII.23
- * Aquecim. - 20' para aquecimento, exercícios de mobilidade e alongamento
- * Fortalec. - 5 x 30 abdominais, separados por 5 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de fortalecimento e prevenção de lesões
- * Agilidade - Bateria 1: Corrida de agilidade de 60m, 1' de descanso, 5 repetições. O tiro deve ser abaixo de 17".
- Os primeiros 10 m podem também ser feito trotando (Bateria 1) ou de costas (Bateria 2) ou deslocamento lateral (árbitros assistentes), antes de iniciar o tiro nos 50m restantes.
O tiro deve ser abaixo de 17".
- 2' de recuperação
- Bateria 2: Corrida de agilidade de 60m, 1' de descanso, 5 repetições
- 2' de recuperação



- * Veloc. Final - corrida em '8' com duração total de 8' (ver figura abaixo)
- 2' de recuperação
- Ao todo, esses exercícios levam 27' (6,5' Bateria 1, 2' de recuperação, 6,5' Bateria 2, 2' de recuperação, 8' no campo, 2' de recuperação).



- * Jogo - 10' de futebol
- * Vt.à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

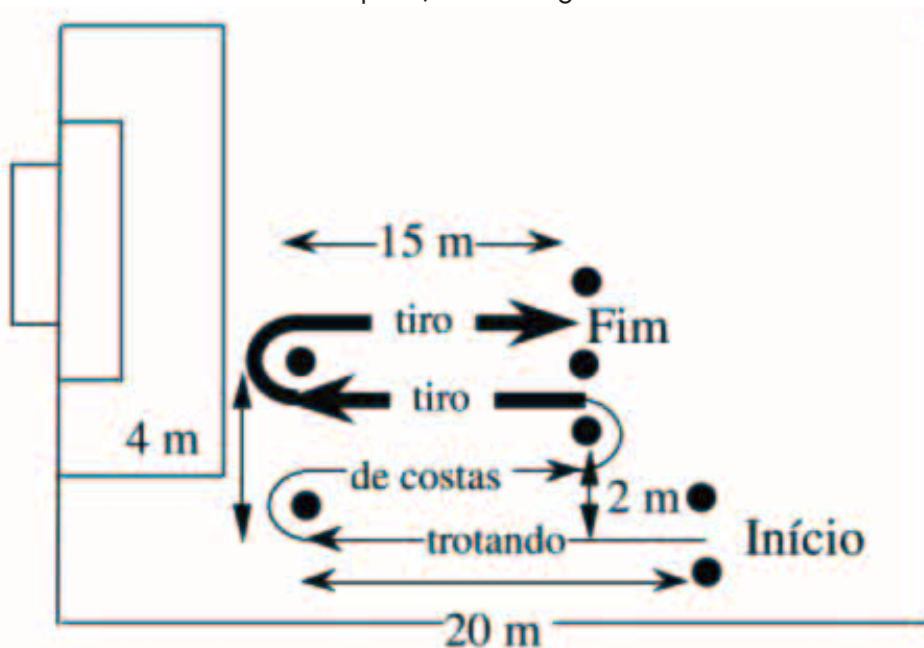
Duração total: 87'

Sex.: Descanso

Sáb.: * Aquecim. - 20' de trote, exercícios dinâmicos e de alongamento

Tr. VIII.24

- * Veloc./Agil. - Bateria 1:
 - 5x tiros, conforme ilustração abaixo
 - Caminhe lentamente para o ponto de partida após cada tiro
 - Inicie um tiro a cada 60"
- 5' de recuperação e alongamento



- Bateria 2:
- Repita Bateria 1

- A duração total do exercício é de 15', com distância percorrida de 300 m.

- * Vt. à calma
- 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 50'

Dom.: Os árbitros que não irão atuar no final de semana, podem realizar atividades como futebol, squash ou tênis.

Macroциclo IX, semana 1 (Semana de Treinamento 49)

Do mesmo modo que é importante aumentar progressivamente o nível das sessões de treinamento no início da temporada, é também importante reduzir o volume dos treinamentos ao final da temporada. Por isso, esta semana, apenas 3 sessões de treinamento estão marcadas, com treino de recuperação na segunda, de alta intensidade na terça, e um treino de velocidade na quinta.. Depende de seus compromissos, também é possível realizar essas sessões na segunda, quarta e sexta (por exemplo, se houver uma partida para apitar no domingo). Na próxima semana, o último plano de treinamento é para aqueles árbitro que ainda atuarão em partida e para os demais árbitros que entrarão no período de descanso ativo.

Seg.: * Rec. Ativa - 50' de atividades de recuperação em academia
Tr. IX.1

Ter.: * Bx Intens. - Corrida-bicicleta-corrída: para cada dupla de árbitros, há uma bicicleta
Tr. IX.2

- Os árbitros que não têm uma bicicleta disponível, podem substituir a parte da bicicleta por atividades de recuperação ativa, como trote e caminhada. Também podem fazer isso numa bicicleta de academia. Nesse caso, é importante verificar previamente a velocidade que corresponde a 90% da FCmax.

- Árbitro "A" inicia trotando, enquanto árbitro "B" pedala (5')
- Depois, o árbitro "B" inicia a trotar, enquanto o árbitro "A" pedala (5')
- Novamente, o árbitro "A" volta a trotar, enquanto o árbitro "B" volta a pedalar (5')
- Depois, o árbitro "B" volta a trotar, enquanto o árbitro "A" pedala novamente (5')

- Ao todo, cada árbitro corre 10' e pedala 10'

- * Aquecim. - 15' para aquecimento, exercícios de mobilidade e alongamento

- * Alt Intens. - A parte de alta intensidade será agora feita correndo, enquanto a recuperação será feita pedalando:

- Árbitro "A" corre 1' a 90% FCmax, enquanto Árbitro "B" pedala, então trocam e o Árbitro "B" corre 1' em alta intensidade, enquanto Árbitro "A"



pedala

- Árbitro "A" corre 2' a 90% FCmax, enquanto Árbitro "B" pedala, troca!
- Árbitro "A" corre 3' a 90% FCmax, enquanto Árbitro "B" pedala, troca!
- Árbitro "A" corre 3' a 90% FCmax, enquanto Árbitro "B" pedala, troca!
- Árbitro "A" corre 2' a 90% FCmax, enquanto Árbitro "B" pedala, troca!
- Árbitro "A" corre 1' a 90% FCmax, enquanto Árbitro "B" pedala, troca!

Ao todo, este exercício corrida-bicicleta-corrída leva 24'

* Vt à calma

- o desaquecimento é também feito da mesma maneira
- Árbitro "A" inicia trotando, enquanto Árbitro "B" pedala (5')
- Então Árbitro "B" inicia a trotar, enquanto Árbitro "A" pedala (5')
- Finalmente, os árbitros terminam com 10' de alongamento

Duração total: 79'

Qua.:

Descanso

Qui.:

* Bx Intens.

- 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FCmáx (± 1 km)

Tr. IX.3

* Aquecim.

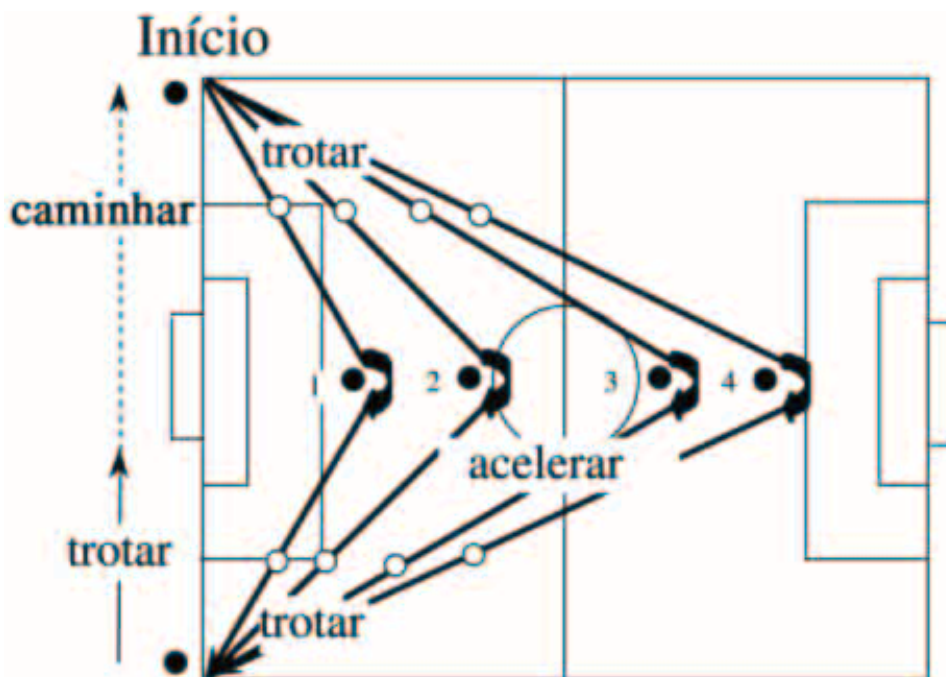
- 20' para aquecimento, exercícios de mobilidade e de alongamento

* Fortalec.

- 4 x 30 abdominais, separados por 4 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de fortalecimento e prevenção de lesões

* Veloc. Final

- Bateria 1, 4 repetições do exercício abaixo:
- Trote do início ao cone branco
- Dê um tiro a 90% VLmax em volta do cone preto (1) até o próximo cone branco
- Trote do cone branco à bandeirinha de canto
- Então, trote até o primeiro poste de meta e caminhe até a posição de início
- Agora, faça em volta do cone 2; na volta seguinte, do cone 3; e na última volta, do cone 4



- 4' de recuperação antes de iniciar Bateria 2.

- Bateria 2: mesmo exercício da Bateria 1, mas agora na ordem inversa, i.e., primeira em volta do cone 4, depois do cone 3, cone 2 e finalmente cone 1

* Jogo

- 10' de futebol

* Vt.à calma

- 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 84'

Sex.:

Descanso

Sab.: Os árbitros que não irão atuar no final de semana, podem realizar atividades como futebol, squash ou tênis.

Macroциclo IX, semana 2 (Semana de Treinamento 50)

Para a última semana de treinamento da temporada, a carga de treino vai diminuir de novo. Por isso, somente três sessões de treinamento estão marcadas com um treino de recuperação na segunda, de alta intensidade na terça e de velocidade na quinta. Dependendo de seus compromissos, esses treinos também podem ser realizados na segunda, quarta e sexta (por exemplo, se for atuar em uma partida no domingo). Aqueles árbitros que não irão atuar, eles entram no recesso ou descanso ativo.

Seg.:

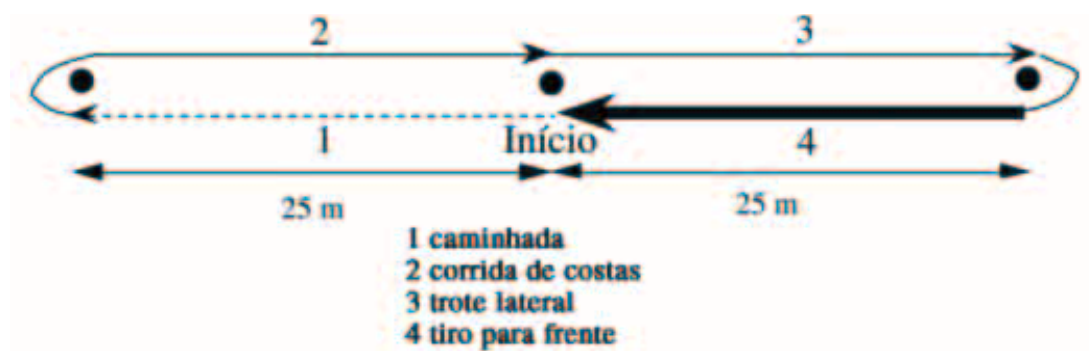
* Rec.Ativa

- 50' de atividades de recuperação em academia

Tr. IX.4



Ter.:	* Bx Intens.	- 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FC _{máx} (± 1 km)
Tr. IX.5	* Aquecim.	- 20' para aquecimento, exercícios de mobilidade e alongamento
	* Alt Intens.	<ul style="list-style-type: none"> - Bateria 1 - 60" de corrida de alta intensidade a 90% FC_{max}, com 60" de trote de recuperação - 45" de corrida de alta intensidade a 90% FC_{max}, com 45" de trote de recuperação - 30" de corrida de alta intensidade a 90% FC_{max}, com 30" de trote de recuperação - 15" de corrida de alta intensidade a 90% FC_{max}, com 15" de trote de recuperação - 15" de corrida de alta intensidade a 90% FC_{max}, com 15" de trote de recuperação - 30" de corrida de alta intensidade a 90% FC_{max}, com 30" de trote de recuperação - 45" de corrida de alta intensidade a 90% FC_{max}, com 45" de trote de recuperação - 60" de corrida de alta intensidade a 90% FC_{max}, com 60" de trote de recuperação
		<ul style="list-style-type: none"> - Seguido imediatamente pela segunda bateria - Ao todo, esta corrida de alta intensidade leva 17' - 3' de recuperação
	* Vt.à calma	- 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento
		Duração total: 60'
Qua.:		Descanso
Qui.:	* Bx Intens.	- 5' de trote, elevando lentamente o batimento cardíaco a 70% FC _{máx} (± 1 km)
Tr. IX.6	* Aquecim.	- 20' para aquecimento, exercícios de mobilidade e alongamento
	* Fortalec.	- 4 x 30 abdominais, separados por 4 x 10 flexões, mais uma bateria de exercícios de fortalecimento e prevenção de lesões
	* Velocid.	<ul style="list-style-type: none"> - 5 voltas do exercício abaixo que consiste em: - 25m de caminhada - 25m de trote de costas - 25m de trote de frente - 25m tiro, imediatamente inicia a segunda volta e assim em diante
		- 5' de recuperação, com uma segunda bateria também de 5 voltas.



* Jogo - 10' de futebol

* Vt.à calma - 5' de trote e caminhada, mais 10' de alongamento

Duração total: 75'

Sex.: Descanso

Sáb.: Os árbitros que não irão atuar no final de semana, podem realizar atividades como futebol, squash ou tênis.



Seleção Brasileira é exemplo citado pela FIFA na implantação de novo método de treinamento para árbitros

Velocidade da equipe em lances na Copa das Confederações de 2009 foi referência para implantação do Treinamento Integrado

Fonte CBF News

A FIFA implantou um novo método de treinamento para árbitros, que está sendo posto em prática pela Comissão de Arbitragem da CBF. O Treinamento Integrado (físico/técnico) tem como um dos objetivos tornar o condicionamento físico dos árbitros compatível com a velocidade dos lances ocorridos nas partidas.

A necessidade de um maior aprimoramento físico dos árbitros foi tema de Seminário da FIFA. Na abertura do Seminário, o presidente Joseph Blatter destacou a evolução física dos jogadores como uma exigência para que aconteça o mesmo com a arbitragem.

Na palestra, foram exibidos vídeos de partidas da Copa das Confederações da África do Sul de 2009 - metade desses lances foi de jogos da Seleção Brasileira, campeã da competição, com jogadas de saídas de bola da defesa para o ataque e que culminaram em gols.

Os lances ressaltados pelo presidente Joseph Blatter ocorreram em menos de 15 segundos. Alguns aconteceram nos primeiros 15 minutos e outros nos últimos 15 minutos das partida, o que caracteriza a necessidade do árbitro estar muito bem condicionado fisicamente nos 90 minutos e, assim, não ser surpreendido e deixar de acompanhar a jogada.

No Treinamento Integrado são feitas simulações de lances de jogo, que integrem deslocamentos rápidos, com aceleração, variações de velocidade e posicionamentos adequados para uma correta interpretação das jogadas e, por consequência, uma tomada de decisão.



Confederação Brasileira de Futebol - CBF

Rua Victor Civita, 66 - Condomínio Rio Office Park - Bl. 1, Ed. 5 - 5º andar

Barra da Tijuca - RJ - CEP 22775-044

Tel: +55 (21) 3572-1920 - Fax: +55 (21) 3572-1989 / 1990

www.cbf.com.br