



ESCOLA DE ARBITRAGEM DA FERJ - EAFERJ
CURSO DE FORMAÇÃO DE ÁRBITROS - 2020
DISCIPLINA: PREPARAÇÃO FÍSICA E AVALIAÇÕES
PROFESSOR: MARCELO DUARTE / MARCOS HENRIQUE F. REIS

TREINAMENTO FÍSICO DE 02/11 à 06/11

02	Aquecimento 10 min
	Corrida longa 2 km aproximadamente 10 min. à 15 min.
	2 séries
	3 repetições
segunda - feira	6 tiros de 100 mts para 18 seg.
	Intervalo entre os tiros 18 seg.
	Trote 10 min
	Alongamento
03	Aquecimento 10 min
	Corrida com pouca intensidade (2 km, 12 à 15 seg)
	Posteriormente
terça - feira	20 repetições de (100 mts forte e 50 mts fraco)
	Trote 10 min.
	Alongamento
04	Aquecimento 10 min.
	Duração 15 min (100 mts forte 100 mts fraco)
	Posteriormente
	15 min (200 mts forte 200 mts fraco)
quarta - feira	Trote 10 min
	Abdominal - 3 séries 20 (supra infra)
	Alongamento
05	Aquecimento 10 min
	Simulado
	34 tiros de 75 mts para 15 seg.
	Com 18 seg de intervalo entre os tiros.
quinta - feira	Cada um faz até seu limite.
	Trote 10 min
	Alongamento
06	Aquecimento 10 min
	Corrida de longa distancia 8 km (40 à 45 min).
	Trote 10 min
sexta - feira	Abdominal - 3 séries 20 (supra infra)
	Alongamento