



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 26/10 à 30/10

26	Aquecimento 10 min
	20 min ou 1,5 Km
	10 tiros de 400 mts para aproximadamente 2 minutos
	Recuperação 2 min.
segunda - feira	10 min. trote
	Alongamento
27	Aquecimento 10 min.
	2 séries descanso entre elas 3 min.
	8 tiros de 300 mts para 1,30 min
terça - feira	Trote 10 min.
	Alongamento
28	Aquecimento
	10 min.
	Corrida contínua
	40 min. (no máximo 6 min. o km)
quarta - feira	10 min. trote
	Abdominal 3 x 20 (supra e infra)
	Alongamento
29	Aquecimento 10 min.
	2 séries intervalo 3 min. entre elas
	12 tiros de 200 mts (para 1 min.)
	Recuperação 1 min. entre os tiros
quinta - feira	Trote 10 min.
	Alongamento
30	Aquecimento 10 min.
	2 séries intervalo 3 min. entre as séries
	12 tiros de 100 mts para no maximo 1 min.
sexta - feira	Intervalo entre os tiros 30 segundos
	Trote 10 min.
	Abdominal 3 x 20 (supra e infra)
	Alongamento