



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 12/10 à 16/10

12	Aquecimento 10 minutos/alongamento
	Corrida contínua de 40 min.
segunda - feira	Aprox. 8 a 8,5 km
	Abdominais 3x20 repetições (supra e oblíquo)
	Alongamento
13	Aquecimento 10 minutos/alongamento
	Trabalho Fartlek
	3 séries de (2 repetições cada)
	Intervalo 5 min. Entre as séries , 1 min. E 30seg. (acelerado), 1 min. E 30seg. (trote)
terça - feira	1 min. (acelerado), 1 min. (trote) , 30 seg. (acelerado), 30seg. (trote)
	Abdominais 3x20 repetições (supra, infra e oblíquo)
	Alongamento
14	Aquecimento 10 minutos/alongamento
	Corrida contínua de 40 min. Aprox. 8 à 8,5 Km
quarta - feira	Abdominais 3x20 repetições (supra, infra e oblíquo)
	Alongamento
15	Aquecimento 10 minutos/alongamento
	3 séries de 10 repetições com aceleração moderada
	Serão 10 tiros de 75 metros para um tempo de 18 seg (cada)
quinta - feira	Abdominais 3x20 repetições (supra, infra e oblíquo)
	Alongamento
16	Aquecimento 10 minutos/alongamento
	Corrida 20 minutos num ritmo acelerado para no mínimo 4 km
sexta - feira	Posteriormente trote de 20 min. Sem preocupação de percurso
	Abdominais 3x20 repetições (supra, infra e oblíquo)
	Alongamento

Secretaria EAFERJ - OUTUBRO/2020