



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 19/10 à 23/10

19	Aquecimento 10 min
	Corrida contínua 6 km
	Aproximadamente de 5,5 à 6 km
	Trote 10 min.
segunda - feira	Abdominal 3x 20 (supra e infra)
	Alongamento
20	Aquecimento 10 min
	2 séries intervalo entre elas de 5 min
	20 tiros (100 mts forte, 10 seg trote e 50 mts forte para 5 seg trote)
	Trote 10 min
terça - feira	Alongamento
21	Aquecimento 10 min
	2 séries (intervalo entre elas, 5 min)
quarta - feira	15 tiros de 75 mts para 15 seg. recuperação entre os tiros, 18 seg
	Trote 10 min.
	Alongamento
22	Aquecimento 10 min
	Corrida de 2 km (10 a 12 min)
	Posteriormente
	20 tiros de 1 min forte / 1 min trote
quinta - feira	Trote 10 min
	Alongamento
23	Aquecimento
	10 min trote
	Posterior - trabalho 30 min
	1 min forte / 1 min trote
	1,5 min forte / 1, 5 min trote
sexta - feira	1min forte / 1 min trote
	1, 5 min forte / 1, 5 min trote
	Até alcançar 30 min (cronômetro progressivo)
	Trote 10 min
	Alongamento