



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 23/11 à 27/11

23	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
24	Aquecimento 10 min
	Corrida com pouca intensidade (2km 12 à 15 seg).
	Posteriormente
terça - feira	20 repetições de (100 mts forte e 50 mts fraco).
	Trote 10 min
	Alongamento
25	Aquecimento 10 min.
quarta - feira	Duracao15 min(100 mts forte 100 mts fraco).
26	Aquecimento 10 min
	5 vezes (30 seg fraco - 30 seg forte) intervalo 2 min trote
	5 vezes (40 seg fraco - 30 seg forte) intervalo 2 min trote
	5 tiros (50 seg fraco - 50 seg forte) intervalo 2 min trote
quinta - feira	5 tiros (1 min fraco - 1 min forte)
	Trote 10 min
	Alongamento
27	Aquecimento 10 min
	Corrida longa 30 min. (5, 5 a 6 km)
	Descansa 5 min
sexta - feira	10 tiros de 100mts para 10 seg.
	Trote 10 min. abd 3 x 20 (supra infra)
	Alongamento