



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 30/11 à 04/12

30	Aquecimento 10 min
	20 min ou 1,5 Km
	10 tiros de 400 mts para aproximadamente 2 minutos
segunda - feira	Recuperação 2 min.
	10 min trote
	Alongamento
01	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
02	Aquecimento
	10 min
	Corrida contínua
quarta - feira	40 min (no máximo 6 min o km).
	10 min trote
	Abdominal 3 x 20 (supra e infra).
	Alongamento
03	Aquecimento 10 min.
	2 séries intervalo 3 min entre elas
	12 tiros de 200 mts (para 1 min)
quinta - feira	Recuperação 1 min entre os tiros.
	Trote 10 min
	Alongamento
04	Aquecimento 10 min
	2 séries intervalo 3 min entre as séries
	12 tiros de 100 mts para no máximo 1 min
sexta - feira	Intervalo entre os tiros 30 segundos
	Trote 10 min
	Abdominal 3 x 20 (supra e infra)
	Alongamento