



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 09/11 à 13/11

09	Aquecimento 10 min trote
	Corrida de longa distância 7 km (35 a 40 min.)
	Trote 10 min
segunda - feira	3 séries de 20 abd.(supra - infra)
	Alongamento
10	Aquecimento 10 min
	3 séries de 2 (repetições)
	intervalo de 5min entre as séries.
	1min 30 seg acelerado - 1min e 30 seg trote
	1min acelerado - 1 min trote
terça - feira	30 seg acelerado - 30 seg. Trote
	10 min trote
	Alongamento
11	Aquecimento 10 min.
	2 séries intervalo 3 min entre cada série
	12 tiros de 100 mts pra 16 seg - 30 seg recuperação
	Trote 10 min.
quarta - feira	3 séries de 20 abd (supra - infra)
	Alongamento
12	Aquecimento 10 min
	1 série
	10 tiros de 400 pra 2 min e 30 seg (cada)
	Descanso de (1 min e 30 seg)
quinta - feira	Trote 10 min
	Alongamento
13	Aquecimento 10 min trote
	Corrida longa 6 km (aproximadamente entre 5 a 6 min.)
sexta - feira	Trote 10 min. 3 séries de 20 abd (supra - infra)
	Alongamento