



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 17/02 à 21/02

17/fev segunda - feira	AULA DE APRESENTAÇÃO REUNIÃO INICIAL COM A DIREÇÃO DA EAFERJ
18/fev terça - feira	aquecimento - 10 min. / alongamento corrida contínua - duração : 30 min. aproximadamente distância à alcançar - 5,5 km a 6 km abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-obliquo) alongamento
19/fev quarta - feira	aquecimento - 10 min. / alongamento Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries 2 minutos acelerado / 2 minutos trote (2 vezes) 1 min e 30 seg acelerado / 1 min e 30 seg trote (2 vezes) 1 minutos acelerado / 1 minutos trote (2 vezes) 30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes) abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-obliquo) alongamento
20/fev quinta - feira	FOLGA
21/fev sexta - feira	aquecimento - 10 min. / alongamento Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries 2 minutos acelerado / 2 minutos trote (2 vezes) 1 min e 30 seg acelerado / 1 min e 30 seg trote (2 vezes) 1 minutos acelerado / 1 minutos trote (2 vezes) 30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes) abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-obliquo) alongamento