



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 02/03 à 13/03

02/03/2020 09/03/2020	AULA NA UERJ
segunda - feira	
03/03/2020 10/03/2020	aquecimento - 10 min. / alongamento corrida contínua - duração : 30 min. aproximadamente distância à alcançar - 5,5 km a 6 km
terça - feira	abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-obliquo) alongamento
04/03/2020 11/03/2020	aquecimento - 10 min. / alongamento Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 8 minutos entre as séries 15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes)
quarta - feira	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
	45 segundos acelerado / 45 segundos trote (2 vezes)
	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (2 vezes)
	45 segundos acelerado / 45 segundos trote (2 vezes)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes)
	abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
05/03 e 12/03/2020 quinta - feira	FOLGA
06/03/2020 13/03/2020	aquecimento - 10 min. / alongamento Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries 15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes)
sexta - feira	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
	45 segundos acelerado / 45 segundos trote (2 vezes)
	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (2 vezes)
	45 segundos acelerado / 45 segundos trote (2 vezes)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes)
	abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-obliquo)
	alongamento