



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 23/03 à 28/03

23/03/2020	AULA NA UERJ
segunda - feira	
24/03/2020	aquecimento - 5 min. / alongamento
	corrida contínua - duração : 30 min. aproximadamente
	distância à alcançar - 5,5 km a 6 km
terça - feira	abdominal - 3 séries de 15 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
25/03/2020	aquecimento - 5 min. / alongamento
	20 segundos acelerado / 20 segundos trote (3 vezes)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (3 vezes)
	45 segundos acelerado / 45 segundos trote (3 vezes)
	45 segundos acelerado / 45 segundos trote (3 vezes)
quarta - feira	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (3 vezes)
	20 segundos acelerado / 20 segundos trote (3 vezes)
	20 minutos corrida LEVE
	abdominal - 3 séries de 15 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
26/03/2020	FOLGA
quinta - feira	
27/03/2020	FOLGA
sexta - feira	
28/03/2020	Teste Físico - Local: EsEFEx - Av. João Luiz Alves, S/N - URCA, Rio de Janeiro - RJ, às 08:30h
sábado	