



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 16/03 à 20/03

16/03/2020	AULA NA UERJ
segunda - feira	
17/03/2020	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
18/03/2020	aquecimento - 5 min. / alongamento
	20 segundos acelerado / 20 segundos trote (3 vezes)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (3 vezes)
	60 segundos acelerado / 60 segundos trote (3 vezes)
	60 segundos acelerado / 60 segundos trote (3 vezes)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (3 vezes)
	20 segundos acelerado / 20 segundos trote (3 vezes)
	20 minutos corrida livre
	abdominal - 3 séries de 15 (supra-infra-obliquo)
quarta - feira	alongamento
19/03/2020	FOLGA
quinta - feira	
20/03/2020	aquecimento - 5 min. / alongamento
	25 segundos acelerado / 25 segundos trote (3 vezes)
	40 segundos acelerado / 40 segundos trote (3 vezes)
	60 segundos acelerado / 60 segundos trote (3 vezes)
sexta - feira	60 segundos acelerado / 60 segundos trote (3 vezes)
	40 segundos acelerado / 40 segundos trote (3 vezes)
	25 segundos acelerado / 25 segundos trote (3 vezes)
	20 minutos corrida livre
	abdominal - 3 séries de 15 (supra-infra-obliquo)
	alongamento