



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 25/05 à 12/06

25/mai	aquecimento - 10 min. / alongamento
01/jun	corrida contínua - duração : 40 min. aproximadamente
08/jun	distância à alcançar - 5,5 km a 6 km
segunda - feira	abdominal - 2 séries de 30 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
26/mai	aquecimento - 10 min. / alongamento
	Fartlek Distância 2 séries - Intervalo de 8 minutos entre as séries
02/jun	30 segundos forte / 30 segundos trote (4 vezes)
	45 segundos forte / 45 segundos trote (4 vezes)
09/jun	1 minuto forte / 1 minuto trote (4 vezes)
	45 segundos forte / 45 segundos trote (4 vezes)
terça - feira	30 segundos forte / 30 segundos trote (4 vezes)
	corrida contínua - duração : 20 min. aproximadamente
	abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-obliquo) alongamento
27/mai	FOLGA
03/jun	
10/jun	
quarta - feira	
28/mai	aquecimento - 10 min. / alongamento
	Fartlek Distância 2 séries - Intervalo de 6 minutos entre as séries
04/jun	30 segundos forte / 30 segundos trote (4 vezes)
	45 segundos forte / 45 segundos trote (4 vezes)
11/jun	1 minuto forte / 1 minuto trote (4 vezes)
	45 segundos forte / 45 segundos trote (4 vezes)
quinta - feira	30 segundos forte / 30 segundos trote (4 vezes)
	corrida contínua - duração : 20 min. aproximadamente
	abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-obliquo) alongamento
29/mai	aquecimento - 10 min. / alongamento
05/jun	corrida contínua - duração : 30 min. aproximadamente
12/jun	distância à alcançar - 5,5 km a 6 km
sexta - feira	abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-obliquo)
	alongamento