



**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 04/05 à 22/05

|                 |                                                                     |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------|
| 04/mai          | aquecimento - 10 min. / alongamento                                 |
| 11/mai          | corrida contínua - duração : 40 min. aproximadamente                |
| 18/mai          | distância à alcançar - 5,5 km a 6 km                                |
| segunda - feira | abdominal - 2 séries de 30 (supra-infra-obliquo)                    |
|                 | alongamento                                                         |
| 05/mai          | aquecimento - 10 min. / alongamento                                 |
|                 | Fartlek Distância 2 séries - Intervalo de 8 minutos entre as séries |
| 12/mai          | 30 segundos forte / 30 segundos trote (4 vezes)                     |
|                 | 45 segundos forte / 45 segundos trote (4 vezes)                     |
| 19/mai          | 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        |
| 06/mai          | FOLGA                                                               |
| 13/mai          |                                                                     |
| 20/mai          |                                                                     |
| quarta - feira  |                                                                     |
| 07/mai          | aquecimento - 10 min. / alongamento                                 |
|                 | Fartlek Distância 2 séries - Intervalo de 6 minutos entre as séries |
| 14/mai          | 30 segundos forte / 30 segundos trote (4 vezes)                     |
|                 | 45 segundos forte / 45 segundos trote (4 vezes)                     |
| 21/mai          | 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        |
| 08/mai          | aquecimento - 10 min. / alongamento                                 |
| 15/mai          | corrida contínua - duração : 30 min. aproximadamente                |
| 22/mai          | distância à alcançar - 5,5 km a 6 km                                |
| sexta - feira   | abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-obliquo)                    |
|                 | alongamento                                                         |