



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 22/06 à 26/06

22	Aquecimento – 1,5 km ou 10 min. De trote
	2 séries intervalo 3 min entre elas
	12 tiros de 100 mts (1 min. De recuperação)
segunda - feira	1,5 km de trote
	Abdominais 3 de 20 (supra infra oblquo) – Alongamento
23	Aquecimento – 1,5 km trote ou 10 min.
	2 séries intervalo 5 min entre elas
	12 tiros de 200 mts (45 seg. de recuperação)
	1,5 km de trote
terça - feira	Alongamento
24	Aquecimento – 1,5 km trote
	Corrida continua de 40 min
quarta - feira	Abdominais 3 x 20 (supra infra e oblquo)
	Alongamento
25	Aquecimento – 1,5 km ou 10 min. De trote
	2 séries descanso entre elas 3 min
	8 tiros de 300 mts (30 seg. de recuperação)
	1,5 km de trote
quinta - feira	1,5 km de trote
26	Aquecimento – 1,5 km ou 10 min. De trote
	1 série 10x400 (descanso de 1 min. E 20 segundos) entre elas
	Abdominal 3x20 (supra infra oblquo)
sexta - feira	Alongamento

Secretaria EAFERJ - JUNHO/2020