



**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 06/07 à 10/07

|                 |                                                                         |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 6               | Aquecimento – 10 min. De trote                                          |
|                 | 2 séries (intervalo de 3 min entre elas)                                |
|                 | 1 tiro de 1 min intervalo 1, 30 seg,                                    |
|                 | 1 tiro de 2 min ( intervalo de 1,30 seg)                                |
|                 | 1 tiro de 3 min ( intervalo 1, 30 seg)                                  |
| segunda - feira | 1 tiro de 3min ( intervalo 1, 30 seg)                                   |
|                 | 1 tiro de 2 min ( intervalo 1,30 seg)                                   |
|                 | 1 tiro de 1 min( intervalo de 1, 30 seg)                                |
|                 | Trote de 10 min                                                         |
|                 | Abdominais 3 x 20(supra infra e obliquo)                                |
|                 | Alongamento                                                             |
| 7               | 15 tiros de 75 mts para 15 segundos ( intervalo 40 segundos entre eles) |
|                 | 10 min trote                                                            |
| terça - feira   | Alongamento.                                                            |
|                 |                                                                         |
| 8               | Aquecimento 10 min trote                                                |
|                 | 5 tiros de 1.000 mts ou tiros entre 4min e 40 seg e 5 min.              |
| quarta - feira  | 10 min de trote                                                         |
|                 | Abdominal ( 3x 20 supra infra e obliquo)                                |
|                 | Alongamento                                                             |
| 9               | Aquecimento 10.min trote                                                |
|                 | 2 séries ( intervalo 3 min. entre eles)                                 |
|                 | 3 x 100 mts ou 25 segundos                                              |
|                 | 3 de 75 mts ou 15 segundos                                              |
| quinta - feira  | 3 x 50 mts ou 10 segundos                                               |
|                 | 3 de 30 mts ou 7 segundos                                               |
|                 | 10 min de trote                                                         |
|                 | Alongamento                                                             |
| 10              | Aquecimento 10 min trote                                                |
|                 | 2 tiros de 800 ou 4 minutos( intervalo 3 min.)                          |
|                 | 2 tiros de 400 ou 2 min ( intervalo 1.5 seg)                            |
|                 | 2 tiros de 200 ou 1 minuto( intervalo 40 seg)                           |
|                 | 2 tiros de 100 ou 2 tiros de 30 segundos( Intervalo 30 seg.)            |
|                 | 2 tiros de 75 ou 15 segundos( Intervalo de 30 segundos)                 |
|                 | 2 tiros de 50.ou 10 segundos( Intervalo 30 segundos)                    |
|                 | 2 tiros de 30 mts ou 7 seg( intervalo de 30 segundos) 10 min de trote   |
|                 | Abdominais 3 x 20 ( supra infra e obliquo).                             |
|                 | Alongamento.                                                            |
| sexta - feira   |                                                                         |
|                 |                                                                         |