



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 07/09 à 11/09

07	Aquecimento
	Trote 10 min
	30 tiros de 75 mts
	Para 15 seg cada
	Intervalo 20 seg
segunda - feira	Trote 10 min.
	Abd. 3 séries de 20 (supra - infra)
	Alongamento
08	Aquecimento trote
	10 min.
	5 tiro de mil metros para 4 min e 30 seg e 5 min.
terça - feira	Intervalo de 3 min entre cada tiro
	Trote 10 min.
	Alongamento
09	Aquecimento
	Trote 10 min.
	Corrida contínua
quarta - feira	Tempo da corrida 40 min. (percurso pretendido 7 a 8 km)
	Abd. 3 séries de 20 (supra - infra)
	Alongamento
10	Aquecimento
	Trote 10 min
	10 tiros de 100 mts para 25 seg intervalo 40 seg.
	10 tiros de 75 mts para 15 seg. intervalo 20 seg.
quinta - feira	10 tiros de 50 mts para 10 seg. intervalo 10 seg.
	Intervalo de 3 minutos para cada 10 tiros
	Trote 10 min.
	Alongamento
11	Aquecimento
	Trote 10 min
	8 tiros de 200 mts para 50 seg. intervalo 1 min. entre os tiros
	10 tiros de 100 mts para 25 seg.
sexta - feira	Intervalo 30 segundos entre os tiros
	Trote 10 min.
	Abd 3 séries de 20 (supra - infra)
	Alongamento