



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 21/09 à 25/09

21	Aquecimento 10 min
	Corrida longa 2 km aproximadamente 10 min. à 15 min.
	2 séries
	3 repetições
segunda - feira	6 tiros de 100 mts para 18 seg.
	Intervalo entre os tiros 18 seg.
	Trote 10 min
	Alongamento
22	Aquecimento 10 min.
	Corrida com pouca intensidade (2 km 12 à 15 seg)
	Posteriormente
	20 repetições de (100 mts forte e 50 mts fraco)
terça - feira	Trote 10 min
	Alongamento
23	Aquecimento 10 min.
	Duração 15 min (100 mts forte / 100 mts fraco)
	Posteriormente
	15 min (200 mts forte / 200 mts fraco)
quarta - feira	Trote 10 min
	3 séries 20 abd (supra infra)
	Alongamento
24	Aquecimento 10 min
	Simulado
	34 tiros de 75 mts para 15 seg.
	Com 18 seg de intervalo entre os tiros.
quinta - feira	Cada um faz até seu limite.
	Trote 10 min.
	Alongamento
25	aquecimento 10 min
	Corrida de longa distancia 8 km (40 a 45 min)
sexta - feira	Trote 10 min
	Abd 3x20 (supra e infra)
	Alongamento