



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 05/10 à 09/10

05	Aquecimento 10 min. trote
	2 séries intervalo 5 min. entre as séries
	1 min forte 1 min trote
	2 min forte 2 min trote
	3 min forte 3 min trote
	3 min forte 3 min trote
	2 min forte 2 min trote
segunda - feira	1 min forte 1 min trote
	Trote 10 min.
	3 séries de 20 abd. (supra - infra)
	Alongamento
06	Aquecimento 19 min. trote
	2 séries intervalo 4 min. entre séries
	1 tiro de 1 min. 30 seg.
	Intervalo de 1 min. 30 seg.
	1 tiro de 1min
	Intervalo de 1 min.
	1 tiro de 45 seg.
	Intervalo de 45 seg.
terça - feira	1 tiro de 30 seg.
	Intervalo de 30 seg.
	1 tiro de 15 seg.
	Intervalo de 15 seg.
	Trote 10 min.
	Alongamento
07	Aquecimento 10 min. trote
	Corrida contínua 6 km
	Não ultrapassar 5 min. e 30 seg. em cada km
quarta - feira	Trote 10 min.
	3 séries de 20 abd (supra - infra)
	Alongamento
08	Aquecimento
	Trote 10 min.
	Repetir 5 vezes o seguinte trabalho
	1 tiro de 200 mts para 1 min.
	1 tiro de 100 mts para 30 seg.
quinta - feira	1 tiro de 75 mts para 15 seg.
	1 tiro de 50 mts para 10 seg.
	Trote 10 min.
	Alongamento
09	Aquecimento 10 min. trote
	2 séries intervalo 5 min. entre as séries
	15 tiros de 75 mts para 15 seg.
sexta - feira	Intervalo de 40 seg. entre os tiros
	Trote 10 min.
	3 séries de 20 abd (supra - infra)
	Alongamento