



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 28/09 à 02/10

28	Aquecimento 10 min trote
	Corrida de longa distância 7 km (35 a 40 min.)
segunda - feira	Trote 10 min
	3 séries de 20 abd.(supra infra)
29	Aquecimento 10 min.
	3 séries de 2 (repetições)
	intervalo de 5min entre as séries
	1min. 30 seg. acelerado - 1min. 30 seg. trote
terça - feira	1min. acelerado - 1 min. trote
	30 seg. acelerado - 30 seg. Trote
	10 min. trote
	Alongamento
30	Aquecimento 10 min. trote
	2 séries intervalo 3 min. entre cada série
	12 tiros de 100 mts em 16 seg - 30 seg recuperação
quarta - feira	Trote 10 min.
	3 séries de 20 abd (supra - infra)
	Alongamento
01	Aquecimento 10 min.
	1 série
	10 tiros de 400 pra 2. min 30 seg (cada)
quinta - feira	Descanso de (1 min. e 30 seg.)
	Trote 10 min.
	Alongamento
02	Aquecimento 10 min. trote
	Corrida longa 6 km (aproximadamente entre 5 a 6 min.)
sexta - feira	Trote 10 min. 3 séries de 20 abd. (supra - infra)
	Alongamento

Secretaria EAFERJ - SETEMBRO/2020