



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 25/01 à 29/01

25	Aquecimento 10 min
	Corrida contínua de 40 min. Aproximadamente 8 a 8,5 km
segunda - feira	Abdominal: 3 séries 20 (supra e infra)
	Alongamento
26	Aquecimento 10 min trote /alongamento
	Trabalho fartlek - Intervalo 5 min entre as séries
	1 min e 30 seg (acelerado)
	1 min e 30 segundos (trote)
	1 min. (acelerado)
	1 min(trote)
	30 seg (acelerado)
terça - feira	30 seg (trote)
	Abdominal: 3 séries 20 (supra e infra)
	Alongamento
27	Aquecimento 10 min trote /alongamento
	Corrida contínua 40 min aproximadamente 8 a 8,5 km
quarta - feira	Abdominal: 3 séries 20 (supra, infra e oblícuo)
	Alongamento
28	Aquecimento 10 min trote /alongamento
	3 séries de 10 repetições com aceleração moderada
quinta - feira	Serão 10 tiros de 75 metros
	com 18 seg de intervalo entre os tiros
	Alongamento
29	Aquecimento 10 min trote /alongamento
	Corrida de 20 min - ritmo acelerado para no mínimo 4 km
	Trote 20 min. Sem preocupação de percurso
sexta - feira	Abdominal: 3 séries 20 (supra, infra e oblícuo)
	Alongamento

Secretaria EAFERJ - JANEIRO/2021