



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 11/01 à 15/01

11	Aquecimento 10 min
	Corrida longa 2 km aproximadamente 10 min. à 15 min.
	2 séries / 3 repetições / 6 tiros de 100 mts para 18 seg.
	Intervalo entre os tiros 8 seg.
segunda - feira	Trote 10 min.
	Alongamento
12	Aquecimento 10 min trote
	Corrida com pouca intensidade (2km 12 a 15 seg)
	Posteriormente 20 repetições de (100 mts forte e 50 mts fraco)
terça - feira	Trote 10 min
	Alongamento
13	Aquecimento 10 min trote
	corrida contínua - Duração 15 min (100 mts forte e 100 mts fraco)
	Posteriormente 15 min (200 mts forte e 200 mts fraco)
quarta - feira	Trote 10 min
	Abdominal: 3 séries 20 (supra e infra).
	Alongamento
14	Aquecimento 10 min
	Simulado : 34 tiros de 75 mts para 15 seg.
	com 18 seg de intervalo entre os tiros
	cada um faz até o próprio limite
quinta - feira	Trote 10 min
	Alongamento
15	Aquecimento 10 min
	Corrida de longa distância 8 km (40 a 45 min)
sexta - feira	Trote 10 min. abd 3 x 20 (supra infra)
	Alongamento

Secretaria EAFERJ - JANEIRO/2021