



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 04/01 à 08/01

04	Aquecimento
	20 min ou 1,5 km
	10 tiros de 400 mts para aproximadamente 2 minutos
	recuperação 2 minutos
segunda - feira	10 min trote
	Alongamento
05	Aquecimento 10 min trote
	2 séries intervalo 3 min
	8 tiros de 300 mts para 1min30segundos
terça - feira	Trote 10 min
	Alongamento
06	Aquecimento 10 min trote
	corrida contínua
	40 min. (no máximo 6 min. o KM)
quarta - feira	Trote 10 min
	Abdominal: 3 x 20 (supra infra)
	Alongamento
07	Aquecimento 10 min
	2 séries intervalo 3 min. entre elas
	12 tiros de 200 mts (para 1 min)
	Recuperação 1 min. (entre os tiros)
quinta - feira	Trote 10 min
	Alongamento
08	Aquecimento 10 min
	2 séries intervalo 3 min. entre as séries
	12 tiros de 100mts para no máximo 1 min.
sexta - feira	intervalo de 30 segundos entre os tiros
	Trote 10 min.abd 3 x 20 (supra infra).
	Alongamento