



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 15/02/21 à 19/02/21

15	Aquecimento 10 min. /alongamento
	Corrida contínua de 40 min aprox 8 a 8,5 km
segunda - feira	Abdominal: 3 séries 20 (supra, infra e oblíquo)
	Alongamento
16	Aquecimento 10 min. /alongamento
	trabalho fartlek:
	3 séries de (2 repetições cada)
	Intervalo 5 min entre as séries
terça - feira	1 minuto e 30 seg (acelerado)
	1 minuto e 30 seg (trote)
	1 minuto (acelerado)
	1 minuto (trote)
	30 seg (acelerado)
	30 seg (trote)
	Abdominal: 3 séries 20 (supra, infra e oblíquo)
	Alongamento
17	Aquecimento 10 min. /alongamento
	Corrida contínua de 40 min (aprox. 8 a 8,5 km)
quarta - feira	Abdominal: 3 séries 20 (supra, infra e oblíquo)
	Alongamento
18	Aquecimento 10 min. /alongamento
	3 séries de 10 repetições com aceleração moderada:
	serão 10 tiros de 75 metros para um tempo de 18 seg (cada)
quinta - feira	Abdominal: 3 séries 20 (supra, infra e oblíquo)
	Alongamento
19	Aquecimento 10 min. /alongamento
	Corrida 20 min num ritmo mais acelerado para no mínimo 4 km
sexta - feira	posteriormente trote de 20 min s/ preocupação de percurso
	Abdominal: 3 séries 20 (supra, infra e oblíquo)
	Alongamento