



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 22/02/21 à 26/02/21

22	Aquecimento 10 min.
	Corrida longa 2 km aproximadamente 10 min a 15 min.
	2 séries
segunda - feira	3 repetições de 6 tiros de 100 mts para 18 segundos
	Intervalo entre os tiros 18 seg.
	trote de 10min.
	alongamento
23	Aquecimento 10 min. /alongamento
	Corrida com pouca intensidade (2 km 12 a 15 segundos)
terça - feira	Posteriormente
	20 repetições de (100 mts forte e 50 mts fraco)
	Trote 10 Minutos
	Alongamento
24	Aquecimento 10 min.
	Duração 15 min (100 mts forte 100 mts fraco)
	posteriormente
quarta - feira	15 min (200 mts forte e 200 mts fraco)
	Trote 10 min
	Abdominal: 3 séries 20 (supra, infra e oblíquo)
	alongamento
25	Aquecimento 10 min
	Simulado:
quinta feira	34 tiros de 75 mts para 15 seg com 18 seg de intervalo entre os tiros
	cada um faz até o seu limite
	Trote 10 min.
	Alongamento
26	Aquecimento 10 min.
	Corrida longa distancia 8 km (45 min)
	Trote 10min.
sexta - feira	Abdominal: 3 séries 20 (supra, infra e oblíquo)
	Alongamento