



ESCOLA DE ARBITRAGEM DA FERJ - EAFERJ
CURSO DE FORMAÇÃO DE ÁRBITROS - 2021
DISCIPLINA: PREPARAÇÃO FÍSICA E AVALIAÇÕES
PROFESSOR: MARCELO DUARTE / MARCOS HENRIQUE F. REIS

TREINAMENTO FÍSICO DE 29-03-21 à 02-04-21

29/mar	aquecimento - 10 min. / alongamento
	corrida contínua - duração : 40 min. aproximadamente
segunda - feira	distância à alcançar - 5,5 km a 6 km
	abdominal - 2 séries de 30 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
30/mar	aquecimento - 10 min. / alongamento
	Fartlek Distância 2 séries - Intervalo de 8 minutos entre as séries
	30 segundos forte / 30 segundos trote (4 vezes)
	45 segundos forte / 45 segundos trote (4 vezes)
terça - feira	1 minuto forte / 1 minuto trote (4 vezes)
	45 segundos forte / 45 segundos trote (4 vezes)
	30 segundos forte / 30 segundos trote (4 vezes)
	corrida contínua - duração : 20 min. aproximadamente
	abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-obliquo) alongamento
31/mar	FOLGA
quarta - feira	
01/abr	aquecimento - 10 min. / alongamento
	Fartlek Distância 2 séries - Intervalo de 6 minutos entre as séries
	30 segundos forte / 30 segundos trote (4 vezes)
	45 segundos forte / 45 segundos trote (4 vezes)
quinta - feira	1 minuto forte / 1 minuto trote (4 vezes)
	45 segundos forte / 45 segundos trote (4 vezes)
	30 segundos forte / 30 segundos trote (4 vezes)
	corrida contínua - duração : 20 min. aproximadamente
	abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-obliquo) alongamento
02/abr	aquecimento - 10 min. / alongamento
	corrida contínua - duração : 30 min. aproximadamente
	distância à alcançar - 5,5 km a 6 km
sexta - feira	abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-obliquo)
	alongamento