



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 08/03/21 à 12/03/21

08	Aquecimento
	20 min ou 1,5 Km
	10 tiros de 400 mts para aproximadamente 2 minutos
segunda - feira	Recuperação 2 min.
	10 min trote
	Alongamento
09	Aquecimento 10 min
	2 séries descanso entre elas 3 min.
	8 tiros de 300 mts para 1,30 min
terça - feira	Trote 10 min
	Alongamento
10	Aquecimento 10 min
	Corrida contínua
	40 min (no máximo 6 min o km)
quarta - feira	10 min trote
	Abdominal: 3 séries 20 (supra, infra e oblíquo)
	Alongamento
11	Aquecimento 10 min
	2 séries descanso entre elas 3 min.
	12 tiros de 200 mts(para 1 min)
quinta feira	Recuperação 1 min entre os tiros
	Trote 10 min
	Alongamento
12	Aquecimento 10 min
	2 séries descanso entre elas 3 min.
	12 tiros de 100 mts para no máximo 1 min
sexta - feira	Intervalo entre os tiros 30 segundos
	Trote 10 min
	Abdominal: 3 séries 20 (supra, infra e oblíquo)
	Alongamento