



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 19/04/21 à 23/04/21

19	Aquecimento 10min. Trote
	5 repetições
	1 tiro de 200.mts para 1 min/ intervalo 1 min
	1 tiro de 150 mts para 45 segundos / intervalo 45 seg.
	1 tiro de 100 mts para 30 segundos / intervalo 30 seg.
segunda - feira	1 tiro de 75 mts para 15 seg./ intervalo 15 seg.
	1 tiro de 50 mts para 10 seg/ intervalo 50seg.
	Posterior 10 min trote
	Abdominal 5 x20 rep. (supra e infra)
	Alongamento
20	Aquecimento 10 min
	4 repetições (intervalo 1 min entre elas)
	1 tiro 15 seg/ intervalo 15 seg
	1 tiro de 30 seg./ intervalo 30 seg
terça - feira	1 tiro de 45 seg/ intervalo 45 seg.
	1 tiro de 30 seg/ intervalo 30 seg
	1 tiro de 15 seg/ intervalo 15 seg
	Posterior 10 min trote
	Alongamento
21	Aquecimento (movimentação 10 min intercalando)
	Lateralidade - corrida frente e pra trás alternando - polichinelo deslocamento em Zig zag.
	Treino longo 6 km
quarta - feira	Abdominal 5 de 20 (Supra e infra)
	Alongamento
22	Aquecimento 10 min trote
	3 séries (intervalo 3 a 5 min entre elas)
	1 tiro de 2 min/ 2 min de trote
	1 tiro de 1 min e 30 seg/ 1min e 30 seg
	trote
quinta - feira	1 tiro se 1 min/ 1 min trote
	1 tiro de 30 seg/ 30 seg trote
	Posteriormente 10 min trote
	Alongamento
23	Aquecimento 10 min
	1 série
	15 tiros de 100 mts para 30 seg cada
	15 tiros de 75 para 15 seg cada
sexta - feira	Posteriormente
	Trote 10 min
	Abdominal 5 x 20 (supra e infra)
	Alongamento