



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 12/04/21 à 16/04/21

12	Aquecimento 10 min trote
	2 séries (intervalo 5 min entre elas)
	15 tiros(200 mts ou 1 min forte e 200 ou 1min fraco)
segunda - feira	Trote 10 min
	Abdominal 3x 20 (supra infra oblquo)
13	Aquecimento 10 min trote
	2 séries (intervalo 3 min)
terça - feira	10 tiros pra 18 segundos cada(intervalo 30 seg)
	Depois 15 min trote
	Alongamento
14	Aquecimento 10 min
	2 séries (intervalo 4 min entre elas).
	(3 x vai e volta de 20 mts 12 repetições) intervalo 5 seg de uma repetição para outra.
quarta - feira	Trote 20 min
	Abdominal 3 x 20 (supra infra e oblquo)
	Alongamento
15	Aquecimento 10.min
	2 séries (intervalo de 1 min entre cada serie)
	10 tiros de 25 seg(recuperação entre os tiros 20 segundos)
quinta - feira	Trote 20 min
	Alongamento.
16	Aquecimento 10.min
	5 tiros (30 seg forte 30 seg fraco)
	20 min trote
	5 tiros (40 seg.forte 40 seg. fraco)
sexta - feira	Abdominal
	3x 20(supra infra e oblquo)
	Alongamento.

Secretaria EAFERJ - ABRIL/2021