



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 26/04/21 à 30/04/21

26	Aquecimento 10 min
	Corrida longa 50 min
segunda - feira	Abdominal 5 x 20 (supra e infra)
	Alongamento
27	Aquecimento 10 min trote
	2 séries (intervalo de 3 min entre elas)
	1 minuto forte/ 30 segundos trote (10 repetições)
terça - feira	Posteriormente
	Trote 15 min
	Alongamento
28	Aquecimento 10 min trote
	20 tiros de 100 mts ou 12 segundos (30 segundos de intervalo entre cada tiro)
	Posteriormente
quarta - feira	30 min de trote
	Abdominal 5 x 20 (supra e infra)
	Alongamento
29	Aquecimento 10 min
	5 vezes (30 seg forte/ 30 seg trote) 2 min de trote
	5 vezes (40 seg forte/ 40 seg trote)
	2 min trote
	5 vezes(50 seg forte / 50 seg. Trote)
quinta - feira	2 min de trote
	5 vezes(1 min forte / 1 min trote)
	2 min trote
	Alongamento
30	Aquecimento 10.min.
	Corrida contínua 40 min (no mínimo de 6, 5 a 7km)
	Abdominal
sexta - feira	5 x 20 (supra e infra)
	Alongamento

Secretaria EAFERJ - ABRIL/2021