



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 03/05/21 à 07/05/21

3	Aquecimento 10 min
	Duas séries (intervalo entre as séries 5 min)
	Corrida longa 2 km aproximadamente 10 min. a 15 min.
	2 séries
segunda - feira	3 repetições
	6 tiros de 100 mts para 18 seg.
	Intervalo entre os tiros 18 seg.
	Trote 10 min
	Alongamento
4	Aquecimento 10 min
	Corrida com pouca intensidade (2 km 12 a 15 seg).
	Posteriormente
	20 repetições de (100 mts forte e 50 mts fraco).
terça - feira	10 min trote
	Alongamento
5	Aquecimento 10 min.
	Duração 15 min (100 mts forte 100 mts fraco).
	Posteriormente
	15 min (200 mts forte 200 mts fraco).
quarta - feira	Trote 10 min
	3 séries 20 abd (supra infra).
	Alongamento.
6	Aquecimento 10 min
	Simulado
quinta - feira	34 tiros de 75 mts para 15 seg.
	Com 18 seg de intervalo entre os tiros.
	Cada um faz até seu limite.
	10 min trote
	Alongamento
7	Aquecimento 10 min
	Corrida de longa distância 8 km.(40 a 45 min).
	Trote 10 min
sexta - feira	Abdominal 3 x 20 (supra infra).
	Alongamento