



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 10/05 à 14/05

10	Aquecimento 10 min trote
	Corrida contínua 40 min(7km a 8 km).
segunda - feira	Trote 10 min
	Abdominal. (3 x 20) supra e infra
11	Aquecimento 10 min trote
	2 séries intervalo 5 min
	5 tiros de 30 mts para 6 segundos(Intervalo 30 segundo entre os tiros)
terça - feira	5 tiros de 40 mts para 7 segundos(Intervalo 40 segundo entre os tiros).
	Trote 10 min
	Alongamento
12	Aquecimento 10 min trote
	20 tiros de 100 mts para 20 segundos
	Com intervalo de 30 segundos entre os tiros.
quarta - feira	Trote 10 min
	Abdominal. 3 x 20 (supra infra).
	Alongamento.
13	Aquecimento 10 min
	5 vezes (30 seg fraco - 30 seg forte) intervalo 2 min trote
	5 vezes(40 seg fraco - 30 seg forte) intervalo 2 min trote
	5 tiros (50 seg fracaí- 50 seg forte) intervalo 2 min trote
quinta - feira	5 tiros (1min fraco - 1 min forte)
	Trote 10 min
	Alongamento.
14	Aquecimento 10 min
	Corrida longa 30 min.(5, 5 a 6 km).
	Descansa 5 min
sexta - feira	10 tiros de 100mts para 10 seg.
	Trote 10 min.abd 3 x 20 (supra infra).
	Alongamento