



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 17/05/21 à 21/05/21

17	Aquecimento
	20 min ou 1,5 Km
	10 tiros de 400 mts para aproximadamente 2 minutos
segunda - feira	Recuperação 2 min.
	10 min trote
	Alongamento.
18	Aquecimento 10 min
	2 séries - descanso entre elas 3 min.
	8 tiros de 300 mts para 1,30 min
terça - feira	Trote 10 min
	Alongamento
19	Aquecimento 10 min.
	10 min
	Corrida contínua
	40 min (no máximo 6 min o km).
quarta - feira	10 min trote
	Abdominal 3 x 20 (supra e infra).
	Alongamento.
20	Aquecimento 10 min.
	2 séries intervalo 3 min entre elas.
	12 tiros de 200 mts (para 1 min)
quinta - feira	Recuperação 1 min entre os tiros.
	Trote 10 min
	Alongamento
21	Aquecimento 10 min
	2 séries intervalo 3 min entre as séries
	12 tiros de 100 mts para no máximo 1 min
	Intervalo entre os tiros 30 segundos.
sexta - feira	Trote 10 min
	Abdominal 3 x 20 (supra e infra)
	Alongamento.