



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 31/05/21 à 04/06/21

31	Aquecimento
	10 tiros de 400 mts para aproximadamente 2 minutos
	Recuperação 2 min.
Segunda – feira	Trote 10 min
	Alongamento
01/jun	Aquecimento 10 min
	2 séries descanso entre elas 3 min.
	8 tiros de 300 mts para 1MIN30SEG
terça - feira	Trote 10 min
	Alongamento
02/jun	Aquecimento
	10 min
	Corrida contínua
	40 min (no maximo 6 min o km)
quarta - feira	10 min trote
	Abdominal 3 x 20 (supra e infra).
	Alongamento
03/jun	Aquecimento 10 min.
	2 séries intervalo 3 min entre elas
	12 tiros de 200 mts (para 1 min)
	Recuperação 1 min entre os tiros
quinta – feira	Trote 10 min
	Alongamento
04/jun	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

Secretaria EAFERJ - MAIO/2021