



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 24/05/21 à 28/05/21

24	Aquecimento 10 min
	Corrida longa 2 km aproximadamente 10 min. a 15 min.
	2 séries
	3 repetições
segunda - feira	6 tiros de 100 mts para 18 seg.
	Intervalo entre os tiros 18 seg.
	Trote 10 min
	Alongamento
25	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	Trote 10 min
	Alongamento
26	Aquecimento 10 min.
	Duração 15 min (100 mts forte 100 mts fraco).
	Posteriormente
	15 min (200 mts forte 200 mts fraco).
	Trote 10 min
quarta - feira	3 séries 20 abd (supra infra).
	Alongamento.
27	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.
	Trote 10 min.
	Alongamento
28	Aquecimento 10 min
	Corrida de longa distância 8 km.(40 a 45 min).
	Trote 10 min
sexta feira	Abd 3x20 (supra e infra).
	Alongamento

Secretaria EAFERJ - MAIO/2021