



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 31/05/21 à 04/06/21

31	Aquecimento
	10 min trote
	4 tiros de 200 mts para 45 seg 1 min intervalo
	8 tiros de 150 mts para 30 seg intervalo 40 seg.
	12 tiros de 75mts para 15 seg.intervalo 20 seg.
segunda - feira	Após 20 min trote
	Abd. 3 séries de 20 (supra e infra).
	Alongamento.
1	Aquecimento
	Trote 10 min.
	2 séries intervalo 10 min as séries
terça - feira	10 tiros de 75 mts para 15 seg. intervalo de 20 seg
	Trote 10 min.
	Alongamento
2	Aquecimento
	Trote 10 min.
	Corrida contínua 6 km (entre 30 a 35 min.)
quarta - feira	10 min trote
	Abd. 3 séries de 20 (supra - infra)
	Alongamento
3	Aquecimento
	Trote 10 min.
	5 vezes (30 seg fraco - 30 seg forte)
	+ 2 min trote
	5 vezes (40 seg fraco - 50 seg forte)
quinta - feira	+ 2 min trote
	5 vezes (50 seg fraco- 50 seg forte)
	+ 2 min trote
	5 vezes (1min fraco - 1 min forte)
	Trote 10 min.
	Alongamento
4	Aquecimento
	Trote 10 min.
	Corrida contínua 30 min. (de 5,km a 6 km)
sexta - feira	5 tiros de 50 mts (8 seg)
	10 min trote
	Abd. 3 séries de 20 (supra - infra)
	Alongamento