



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 06/09/2021 à 10/09/2021

6	Aquecimento 10 min
	Corrida contínua 6 km
	Aproximadamente de 5,5 a 6km .
segunda - feira	Trote 10 min.
	Abdominal 3x 20(supra e infra).
	Alongamento.
7	Aquecimento 10 min
	2 séries intervalo entre elas 5 min
	20 tiros (100 mts forte ou 10 seg trote e 50 mts forte para 5 seg trote).
terça - feira	Trote 10 min
	Alongamento
8	Aquecimento 10 min
	2 séries (intervalo entre elas 5 min).
	15 tiros de 75 mts para 15 seg. recuperação entre os tiros 18 seg.
quarta - feira	Trote 10 min.
	Alongamento
9	Aquecimento 10 min
	Corrida de 2 km para 10 a 12 min
	Posteriormente
	20 tiros de 1 min forte 1min trote
	Trote 10 min
	Alongamento
10	Aquecimento
	10 min trote
	Posterior trabalho 30 min
	1 min forte 1 min trote
	1,5 min forte 1, 5 min trote
sexta - feira	1min forte 1 min trote
	1, 5 min forte 1, 5 min trote
	Até alcançar 30 min (cronômetro progressivo)
	Trote 10 min
	Alongamento