



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 30/08/2021 à 03/09/2021

30	Aquecimento 10 min trote
	Corrida continua 40 min(7km a 8 km).
segunda - feira	Trote 10 min
	Abdominal. (3 x 20) supra e infra
31	Aquecimento 10 min trote
	2 séries intervalo 5 min
	5 tiros de 30 mts para 6 segundos(Intervalo 30 segundo entre os tiros)
terça - feira	5 tiros de 40 mts para 7 segundos(Intervalo 40 segundo entre os tiros).
	Trote 10 min
	Alongamento
01/09	Aquecimento 10 min trote
	20 tiros de 100 mts para 20 segundos
	Com intervalo de 30 segundos entre os tiros.
quarta - feira	Trote 10 min
	Abdominal. 3 x 20 (supra infra).
	Alongamento.
02/09	Aquecimento 10 min
	5 vezes (30 seg fraco - 30 seg forte) intervalo 2 min trote
	5 vezes (40 seg fraco - 30 seg forte) intervalo 2 min trote
	5 tiros (50 seg fraco- 50 seg forte) intervalo 2 min trote
quinta - feira	5 tiros (1min fraco - 1 min forte)
	Trote 10 min
	Alongamento.
03/09	Aquecimento 10 min
	Corrida longa 30 min.(5, 5 a 6 km).
	Descansa 5 min
sexta - feira	10 tiros de 100mts para 10 seg.
	Trote 10 min. abd 3 x 20 (supra infra).
	Alongamento

Secretaria EAFERJ - AGOSTO/2021