



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 29/06 à 03/07/20

| | |
|-----------------|--|
| 29 | Aquecimento – 1,5 km ou 10 min. De trote |
| | Corrida curta de 25 minutos (para 4,5 ou 5 km) |
| | Abdominais 3 de 20 (supra infra obliquo) – Alongamento |
| segunda - feira | Alongamento |
| | |
| 30 | Aquecimento – 1,5 km trote ou 10 min. |
| | 2 séries (intervalo 2 min entre elas) |
| | 10 tiros de 15 seg. (intervalo de 15 seg entre os tiros) |
| | Trote de 20 min. |
| terça - feira | Alongamento |
| | |
| 01/07 | Aquecimento – 10 min. trote |
| | Corrida continua de 40 min (para 5,5 ou 6 Km) |
| quarta - feira | Abdominais 3 x 20 (supra infra e obliquo) |
| | Alongamento |
| 02/07 | Aquecimento – 10 min. De trote |
| | 1 série |
| | 10 tiros de 20 segundos (1 minuto de descanso) |
| | 5 tiros de 30 segundos |
| quinta - feira | Alongamento |
| | |
| 03/07 | Aquecimento – 10 min. De trote |
| | Corrida longa distancia (sem intensidade) 60 min. De duraçã |
| | Abdominal 3x20 (supra infra obliquo) |
| sexta - feira | Alongamento |
| | |