



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 30/03 à 17/04

30/mar	aquecimento - 10 min. / alongamento
06/abr	corrida contínua - duração : 30 min. aproximadamente
13/abr	distância à alcançar - 5,5 km a 6 km
segunda - feira	abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
31/mar	aquecimento - 10 min. / alongamento
	Fartlek Distância 2 séries - Intervalo de 8 minutos entre as séries
07/abr	30 segundos forte / 30 segundos trote (4 vezes)
	45 segundos forte / 45 segundos trote (4 vezes)
14/abr	1 minuto forte / 1 minuto trote (4 vezes)
	45 segundos forte / 45 segundos trote (4 vezes)
terça - feira	30 segundos forte / 30 segundos trote (4 vezes)
	corrida contínua - duração : 20 min. aproximadamente
	abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-obliquo) alongamento
01/abr	FOLGA
08/abr	
15/abr	
quarta - feira	
02/abr	aquecimento - 10 min. / alongamento
	Fartlek Distância 2 séries - Intervalo de 6 minutos entre as séries
09/abr	30 segundos forte / 30 segundos trote (4 vezes)
	45 segundos forte / 45 segundos trote (4 vezes)
16/abr	1 minuto forte / 1 minuto trote (4 vezes)
	45 segundos forte / 45 segundos trote (4 vezes)
quinta - feira	30 segundos forte / 30 segundos trote (4 vezes)
	corrida contínua - duração : 20 min. aproximadamente
	abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-obliquo) alongamento
03/abr	aquecimento - 10 min. / alongamento
10/abr	corrida contínua - duração : 30 min. aproximadamente
17/abr	distância à alcançar - 5,5 km a 6 km
sexta - feira	abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-obliquo)
	alongamento