



ESCOLA DE ARBITRAGEM DA FERJ - EAFERJ  
CURSO DE FORMAÇÃO DE ÁRBITROS - 2013  
DISCIPLINA: PREPARAÇÃO FÍSICA E AVALIAÇÕES  
PROFESSOR: MARCELO DUARTE / MARCOS HENRIQUE F. REIS

## GRUPO B - PROGRAMAÇÃO DA SEMANA 19/08 a 30/08

19/ago	aquecimento - 10 min. / alongamento
E	corrida contínua - duração : 30 min. aproximadamente
26/ago	distância à alcançar - 5,5 km a 6 km
segunda - feira	abdominal - 3 séries de 25 (supra-infra-oblíquo) alongamento
20/ago	aquecimento - 10 min. / alongamento
E	Fartlek Distância 3 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
27/ago	2 minutos acelerado / 1 min e 30 seg trote (3 vezes)
terça - feira	1 min e 30 seg acelerado / 1 minuto trote (3 vezes) 1 minuto acelerado / 45 segundos trote (3 vezes) 30 segundos acelerado / 20 segundos trote (3 vezes) abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-oblíquo) alongamento
21/ago	
E	
28/ago	FOLGA
quarta - feira	
22/ago	aquecimento - 10 min. / alongamento
E	Fartlek Distância 3 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
29/ago	2 minutos acelerado / 1 min e 30 seg trote (3 vezes)
quinta - feira	1 min e 30 seg acelerado / 1 minuto trote (3 vezes) 1 minuto acelerado / 45 segundos trote(3 vezes) 30 segundos acelerado / 20 segundos trote (3 vezes) abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-oblíquo) alongamento
23/ago	
E	
30/ago	FOLGA
sexta - feira	