



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 A - 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 km a 5,5 km
segunda - feira	abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-oblíquo) alongamento
20/ago	aquecimento - 10 min. / alongamento
E	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
27/ago	2 minutos acelerado / 1 minutos trote (4 vezes) 1 min e 30 seg acelerado / 45 seg trote (4 vezes) 1 minuto acelerado / 30 seg trote (4 vezes) 30 segundos acelerado / 15 segundos trote (4 vezes)
terça - feira	abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-oblíquo) alongamento
21/ago	
E	
28/ago	FOLGA
quarta - feira	
22/ago	aquecimento - 10 min. / alongamento
E	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
29/ago	2 minutos acelerado / 1 minutos trote (4 vezes) 1 min e 30 seg acelerado / 45 seg trote (4 vezes) 1 minuto acelerado / 30 seg trote (4 vezes) 30 segundos acelerado / 15 segundos trote (4 vezes)
quinta - feira	abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-oblíquo) alongamento
23/ago	
E	
30/ago	FOLGA
sexta - feira	