



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 E	aquecimento - 10 min. / alongamento
26/ago	corrida contínua - duração : 30 min. aproximadamente
	distância à alcançar - 5 km a 5,5 km
segunda - feira	abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
20/ago E	aquecimento - 10 min. / alongamento
27/ago	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
	2 minutos acelerado / 1 minutos trote (4 vezes)
terça - feira	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)
	abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
21/ago E	FOLGA
28/ago	
quarta - feira	
22/ago E	aquecimento - 10 min. / alongamento
29/ago	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
	2 minutos acelerado / 1 minutos trote (4 vezes)
quinta - feira	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)
	abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
23/ago E	FOLGA
30/ago	
sexta - feira	