



ESCOLA DE ARBITRAGEM DA FERJ - EAFERJ  
CURSO DE FORMAÇÃO DE ÁRBITROS - 2014  
DISCIPLINA: PREPARAÇÃO FÍSICA E AVALIAÇÕES  
PROFESSOR: MARCELO DUARTE / MARCOS HENRIQUE F. REIS

## GRUPO B - PROGRAMAÇÃO DA SEMANA 13/10 a 24/10

13/out e 20/out segunda - feira	aquecimento - 10 min. / alongamento corrida contínua - duração : 30 min. aproximadamente distância à alcançar - 5,5 km a 6 km abdominal - 3 séries de 25 (supra-infra-oblíquo) alongamento
14/out e 21/out terça - feira	aquecimento - 10 min. / alongamento Fartlek Distância 2 séries - Intervalo de 10 minutos entre as séries 30 segundos forte / 30 segundos trote (2 vezes) 45 segundos forte / 45 segundos trote (2 vezes) 1 minuto forte / 1 minuto trote (2 vezes) 45 segundos forte / 45 segundos trote (2 vezes) 30 segundos forte / 30 segundos trote (2 vezes) corrida contínua - duração : 20 min. aproximadamente abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-oblíquo) alongamento
15/out e 22/out quarta - feira	FOLGA
16/out e 23/out quinta - feira	aquecimento - 10 min. / alongamento Fartlek Distância 2 séries - Intervalo de 10 minutos entre as séries 30 segundos forte / 30 segundos trote (2 vezes) 45 segundos forte / 45 segundos trote (2 vezes) 1 minuto forte / 1 minuto trote (2 vezes) 45 segundos forte / 45 segundos trote (2 vezes) 30 segundos forte / 30 segundos trote (2 vezes) corrida contínua - duração : 20 min. aproximadamente abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-oblíquo) alongamento
17/out e 24/out sexta - feira	FOLGA