



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 A - 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 30 (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 (4 vezes)
	45 segundos forte / 45 segundos trote (4 vezes)
	1 minuto forte / 1 minuto trote (4 vezes)
	45 segundos forte / 45 segundos trote (4 vezes)
	30 segundos forte / 30 segundos trote (4 vezes)
	corrida contínua - duração : 20 min. aproximadamente
15/out e 22/out quarta - feira	abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-oblíquo) alongamento
	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 (4 vezes)
	45 segundos forte / 45 segundos trote (4 vezes)
	1 minuto forte / 1 minuto trote (4 vezes)
	45 segundos forte / 45 segundos trote (4 vezes)
	30 segundos forte / 30 segundos trote (4 vezes)
	corrida contínua - duração : 20 min. aproximadamente
17/out e 24/out sexta - feira	abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-oblíquo) alongamento
	FOLGA