



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 28/07 a 08/08

segunda - feira	28/jul	aquecimento - 10 min. / alongamento
	04/ago	corrida contínua - duração : 30 min
		distância à percorrer - aproximadamente 5 km (cada km deve ser feito em 6 min)
		abdominal - 3 séries de 15 (supra-infra-oblíquo)
		alongamento
terça - feira	29/jul	aquecimento - 10 min. / alongamento
	05/ago	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
		2 minutos acelerado / 2 minutos trote (1 vez)
		1 min e 30 seg acelerado / 1 min e 30 seg trote (1 vez)
		1 minutos acelerado / 1 minutos trote (1 vez)
		30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez)
		abdominal - 3 séries de 15 (supra-infra-oblíquo)
quarta - feira	30/jul	alongamento
	06/ago	
		FOLGA
quinta - feira	31/jul	aquecimento - 10 min. / alongamento
	07/ago	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
		2 minutos acelerado / 2 minutos trote (1 vez)
		1 min e 30 seg acelerado / 1 min e 30 seg trote (1 vez)
		1 minutos acelerado / 1 minutos trote (1 vez)
		30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez)
		abdominal - 3 séries de 15 (supra-infra-oblíquo)
sexta - feira	01/ago	alongamento
	08/ago	
		FOLGA