



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 C - PROGRAMAÇÃO DA SEMANA 28/07 a 08/08

segunda - feira	28/jul	aquecimento - 10 min. / alongamento
	04/ago	corrida contínua moderada - duração : 30 min.
		distância à percorrer - de 4 km a 4,5 km
		abdominal - 3 séries de 10 (supra-infra-oblíquo)
		alongamento
terça - feira	29/jul	aquecimento - 10 min. / alongamento
	05/ago	Fartlek Distância 1 série
		1 minuto acelerado / 1 minuto trote (2 vezes)
		45 seg acelerado / 45 seg trote (2 vezes)
		30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
		15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes)
		abdominal - 3 séries de 10 (supra-infra-oblíquo)
		alongamento
quarta - feira	30/jul	
	06/ago	FOLGA
quinta - feira		
	31/jul	aquecimento - 10 min. / alongamento
	07/ago	Fartlek Distância 1 série
		1 minuto acelerado / 1 minuto trote (2 vezes)
		45 seg acelerado / 45 seg trote (2 vezes)
		30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
		15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes)
		abdominal - 3 séries de 10 (supra-infra-oblíquo)
sexta - feira		
	01/ago	
	08/ago	FOLGA

Secretaria EAFERJ - Julho/2014