



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

28/jul 04/ago segunda - feira	aquecimento - 10 min. / alongamento
	corrida contínua moderada - duração : 30 min.
	distância à percorrer - de 4 km a 4,5 km
	abdominal - 3 séries de 10 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
29/jul 05/ago terça - feira	aquecimento - 10 min. / alongamento
	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-obliquo)
	alongamento
30/jul 06/ago quarta - feira	FOLGA
31/jul 07/ago quinta - feira	aquecimento - 10 min. / alongamento
	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-obliquo)
	alongamento
01/ago 08/ago sexta - feira	FOLGA