



**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 11/08 a 22/08

11/ago E 18/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-oblíquo)
12/ago E 19/ago terça - feira	alongamento
	aquecimento - 10 min. / alongamento
	Fartlek Distância 1 série
	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (1 vez)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez)
	45 segundos acelerado / 45 segundos trote (1 vez)
13/ago e 20/ago quarta - feira	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (1 vez)
	45 segundos acelerado / 45 segundos trote (1 vez)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez)
	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (1 vez)
	abdominal - 3 séries de 10 (supra-infra-oblíquo)
	alongamento
14/ago E 21/ago quinta - feira	FOLGA
	aquecimento - 10 min. / alongamento
	Fartlek Distância 1 série
	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (1 vez)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez)
	45 segundos acelerado / 45 segundos trote (1 vez)
15/ago e 22/ago sexta - feira	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (1 vez)
	45 segundos acelerado / 45 segundos trote (1 vez)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez)
	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (1 vez)
	abdominal - 3 séries de 10 (supra-infra-oblíquo)
	alongamento