



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 11/08 a 22/08

11/ago	aquecimento - 10 min. / alongamento
E	corrida contínua - duração : 30 min
18/ago	distância à percorrer - aproximadamente 5 km (cada km deve ser feito em 6 min)
segunda - feira	abdominal - 3 séries de 15 (supra-infra-oblíquo)
	alongamento
12/ago	aquecimento - 10 min. / alongamento
E	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 10 minutos entre as séries
15 segundos acelerado / 15 segundos trote (1 vez)	
30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez)	
45 segundos acelerado / 45 segundos trote (1 vez)	
19/ago	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (1 vez)
E	45 segundos acelerado / 45 segundos trote (1 vez)
30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez)	
terça - feira	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (1 vez)
	abdominal - 3 séries de 15 (supra-infra-oblíquo)
	alongamento
13/ago e 20/ago	
quarta - feira	FOLGA
14/ago	aquecimento - 10 min. / alongamento
E	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 10 minutos entre as séries
15 segundos acelerado / 15 segundos trote (1 vez)	
30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez)	
45 segundos acelerado / 45 segundos trote (1 vez)	
21/ago	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (1 vez)
E	45 segundos acelerado / 45 segundos trote (1 vez)
30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez)	
quinta - feira	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (1 vez)
	abdominal - 3 séries de 15 (supra-infra-oblíquo)
	alongamento
15/ago e 22/ago	
sexta - feira	FOLGA