



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 A - PROGRAMAÇÃO DA SEMANA 25/08 a 30/08

| | |
|-------------------------------|---|
| 25/ago segunda - feira | aquecimento - 10 min. / alongamento |
| | Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 8 minutos entre as séries |
| | 15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes) |
| | 30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes) |
| | 45 segundos acelerado / 45 segundos trote (2 vezes) |
| | 1 minuto acelerado / 1 minuto trote (2 vezes) |
| | 45 segundos acelerado / 45 segundos trote (2 vezes) |
| | 30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes) |
| | 15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes) |
| | abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-oblíquo) |
| 26/ago terça - feira | alongamento |
| | FOLGA |
| 27/ago quarta - feira | aquecimento - 10 min. / alongamento |
| | Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries |
| | 15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes) |
| | 30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes) |
| | 45 segundos acelerado / 45 segundos trote (2 vezes) |
| | 1 minuto acelerado / 1 minuto trote (2 vezes) |
| | 45 segundos acelerado / 45 segundos trote (2 vezes) |
| | 30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes) |
| | 15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes) |
| | abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-oblíquo) |
| 28/ago quinta - feira | alongamento |
| | FOLGA |
| 29/ago sexta - feira | FOLGA |
| | Teste Físico - Local: EsEFEx, às 08:30h |
| 30/ago sábado | |