



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-obliquo)
	alongamento
26/ago terça - feira	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-obliquo)
	alongamento
28/ago quinta - feira	FOLGA
29/ago sexta - feira	FOLGA
30/ago sábado	Teste Físico - Local: EsEFEx, às 08:30h