



**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 15/09 a 26/09**

15/set e 22/set	aquecimento - 10 min. / alongamento corrida contínua - duração : 30 min. aproximadamente distância à alcançar - 5,5 km a 6 km
segunda - feira	abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-oblíquo) alongamento
16/set e 23/set	aquecimento - 10 min. / alongamento Fartlek Distância 2 séries - Intervalo de 8 minutos entre as séries 30 segundos forte / 1 minuto trote (3 vezes) 45 segundos forte / 1min e 30 segundos trote (3 vezes) 1 minuto forte / 2 minutos trote (3 vezes) 45 segundos forte / 1min e 30 segundos trote (3 vezes)
terça - feira	30 segundos forte / 1 minuto trote (3 vezes) abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-oblíquo) alongamento
17/09 e 24/09 quarta - feira	FOLGA
18/set e 25/set	aquecimento - 10 min. / alongamento Fartlek Distância 2 séries - Intervalo de 8 minutos entre as séries 30 segundos forte / 1 minuto trote (3 vezes) 45 segundos forte / 1min e 30 segundos trote (3 vezes) 1 minuto forte / 2 minutos trote (3 vezes) 45 segundos forte / 1min e 30 segundos trote (3 vezes)
quinta - feira	30 segundos forte / 1 minuto trote (3 vezes) abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-oblíquo) alongamento
19/09 e 26/09 sexta - feira	FOLGA