



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 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 25 (supra-infra-obliquo) alongamento
16/set e 23/set	aquecimento - 10 min. / alongamento Fartlek Distância 2 séries - Intervalo de 8 minutos entre as séries 25 segundos forte / 50 segundos trote (2 vezes) 40 segundos forte / 1min e 20 segundos trote (2 vezes) 1 minuto forte / 2 minutos trote (2 vezes) 40 segundos forte / 1min e 20 segundos trote (2 vezes)
terça - feira	25 segundos forte / 50 segundos trote (2 vezes) abdominal - 3 séries de 25 (supra-infra-obliquo) 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 25 segundos forte / 50 segundos trote (2 vezes) 40 segundos forte / 1min e 20 segundos trote (2 vezes) 1 minuto forte / 2 minutos trote (2 vezes) 40 segundos forte / 1min e 20 segundos trote (2 vezes)
quinta - feira	25 segundos forte / 50 segundos trote (2 vezes) abdominal - 3 séries de 25 (supra-infra-obliquo) alongamento
19/09 e 26/09 sexta - feira	FOLGA