



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 01/09 a 12/09

01/set	aquecimento - 10 min. / alongamento
E	corrida contínua - duração : 30 min. aproximadamente
08/set	distância à alcançar - 5 km a 5,5 km
segunda - feira	abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-oblíquo) alongamento
02/set	aquecimento - 10 min. / alongamento
E	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
09/set	2 minutos acelerado / 1 minutos trote (4 vezes) 1 min e 30 seg acelerado / 45 seg trote (4 vezes) 1 minuto acelerado / 30 seg trote (4 vezes) 30 segundos acelerado / 15 segundos trote (4 vezes)
terça - feira	abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-oblíquo) alongamento
03/set	
E	
10/set	FOLGA
quarta - feira	
04/set	aquecimento - 10 min. / alongamento
E	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
11/set	2 minutos acelerado / 1 minutos trote (4 vezes) 1 min e 30 seg acelerado / 45 seg trote (4 vezes) 1 minuto acelerado / 30 seg trote (4 vezes) 30 segundos acelerado / 15 segundos trote (4 vezes)
quinta - feira	abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-oblíquo) alongamento
05/set	
E	
12/set	FOLGA
sexta - feira	