



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 29/09 a 10/10

29/set e 06/out	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-obliquo) alongamento
30/set e 07/out	aquecimento - 10 min. / alongamento Fartlek Distância 2 séries - Intervalo de 10 minutos entre as séries 30 segundos forte / 30 segundos trote (4 vezes) 45 segundos forte / 45 segundos trote (4 vezes) 1 minuto forte / 1 minuto trote (4 vezes) 45 segundos forte / 45 segundos trote (4 vezes)
terça - feira	30 segundos forte / 30 segundos trote (4 vezes) corrida contínua - duração : 20 min. aproximadamente abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-obliquo) alongamento
01 e 08/out quarta - feira	FOLGA
02/out e 09/out	aquecimento - 10 min. / alongamento Fartlek Distância 2 séries - Intervalo de 10 minutos entre as séries 30 segundos forte / 30 segundos trote (4 vezes) 45 segundos forte / 45 segundos trote (4 vezes) 1 minuto forte / 1 minuto trote (4 vezes) 45 segundos forte / 45 segundos trote (4 vezes)
quinta - feira	30 segundos forte / 30 segundos trote (4 vezes) corrida contínua - duração : 20 min. aproximadamente abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-obliquo) alongamento
03 e 10/out sexta - feira	FOLGA