



ESCOLA DE ARBITRAGEM DA FERJ - EAFERJ
CURSO DE FORMAÇÃO DE ÁRBITROS - 2015
DISCIPLINA: PREPARAÇÃO FÍSICA E AVALIAÇÕES
PROFESSOR: MARCELO DUARTE / MARCOS HENRIQUE F. REIS

PROGRAMAÇÃO DA SEMANA 13/07 à 31/07

13/jul	aquecimento - 10 min. / alongamento
20/jul	corrida contínua - duração : 30 min. aproximadamente
27/jul	distância à alcançar - 5,5 km a 6 km
segunda - feira	abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
14/jul	aquecimento - 10 min. / alongamento
21/jul	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
28/jul	2 minutos acelerado / 2 minutos trote (2 vezes)
terça - feira	1 min e 30 seg acelerado / 1 min e 30 seg trote (2 vezes)
	1 minutos acelerado / 1 minutos trote (2 vezes)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
	abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
15/jul	FOLGA
22/jul	
29/jul	
quarta - feira	
16/jul	aquecimento - 10 min. / alongamento
23/jul	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
30/jul	2 minutos acelerado / 2 minutos trote (2 vezes)
quinta - feira	1 min e 30 seg acelerado / 1 min e 30 seg trote (2 vezes)
	1 minutos acelerado / 1 minutos trote (2 vezes)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
	abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
17/jul	FOLGA
24/jul	
31/jul	
sexta - feira	