



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

segunda - feira	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
	abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-oblíquo)
	alongamento
terça - feira	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)
	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-oblíquo)
quarta - feira	15/jul
	22/jul
	29/jul FOLGA
quinta - 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)
	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-oblíquo)
sexta - feira	17/jul
	24/jul
	31/jul FOLGA