



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 24/08 a 11/09

24/ago	aquecimento - 10 min. / alongamento
31/ago	corrida contínua - duração : 30 min. aproximadamente
07/set	distância à alcançar - 5 km a 5,5 km
segunda - feira	abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
25/ago	aquecimento - 10 min. / alongamento
01/set	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
08/set	2 minutos acelerado / 1 minutos trote (4 vezes)
terça - feira	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)
	abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
26/ago	FOLGA
02/set	
09/set	
quarta - feira	
27/ago	aquecimento - 10 min. / alongamento
03/set	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
10/set	2 minutos acelerado / 1 minutos trote (4 vezes)
quinta - feira	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)
	abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
28/ago	FOLGA
04/set	
11/set	
sexta - feira	