



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 03/08 a 21/08

03/ago	aquecimento - 10 min. / alongamento
10/ago	corrida contínua - duração : 30 min. aproximadamente
17/ago	distância à alcançar - 5,5 km a 6 km
segunda - feira	abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
04/ago	aquecimento - 10 min. / alongamento
	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 8 minutos entre as séries
	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes)
11/ago	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
	45 segundos acelerado / 45 segundos trote (2 vezes)
18/ago	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (2 vezes)
	45 segundos acelerado / 45 segundos trote (2 vezes)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
terça - feira	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes)
	abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
05, 12 e 19/08/2015 quarta - feira	FOLGA
06/ago	aquecimento - 10 min. / alongamento
	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes)
13/ago	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
	45 segundos acelerado / 45 segundos trote (2 vezes)
20/ago	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (2 vezes)
	45 segundos acelerado / 45 segundos trote (2 vezes)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
quinta - feira	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes)
	abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
07, 14 e 21/08/2015 sexta - feira	FOLGA