



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 14/09 a 02/10

14/set	aquecimento - 10 min. / alongamento
21/set	corrida contínua - duração : 30 min. aproximadamente
28/set	distância à alcançar - 5 km a 5,5 km
segunda - feira	abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
15/set	aquecimento - 10 min. / alongamento
22/set	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
29/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
16/set	FOLGA
23/set	
30/set	
quarta - feira	
17/set	aquecimento - 10 min. / alongamento
24/set	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
01/out	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
18/set	FOLGA
25/set	
02/out	
sexta - feira	