



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-oblíquo) 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) 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) |
| terça - feira | abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-oblíquo) alongamento |
| 16/set | |
| 23/set | |
| 30/set | |
| quarta - feira | FOLGA |
| 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) 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) |
| quinta - feira | abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-oblíquo) alongamento |
| 18/set | |
| 25/set | |
| 02/out | |
| sexta - feira | FOLGA |