



ESCOLA DE ARBITRAGEM DA FERJ - EAFERJ
CURSO DE FORMAÇÃO DE ÁRBITROS - 2016
DISCIPLINA: PREPARAÇÃO FÍSICA E AVALIAÇÕES
PROFESSOR: MARCELO DUARTE / MARCOS HENRIQUE F. REIS

PROGRAMAÇÃO DA SEMANA 17/10 à 04/11

17/out	aquecimento - 10 min. / alongamento
24/out	corrida contínua - duração : 30 min. aproximadamente
31/out	distância à alcançar - 5,5 km a 6 km
segunda - feira	abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-oblíquo) alongamento
18/out	aquecimento - 10 min. / alongamento Fartlek Distância 2 séries - Intervalo de 8 minutos entre as séries
25/out	30 segundos forte / 1 minuto trote (3 vezes) 45 segundos forte / 1min e 30 segundos trote (3 vezes)
01/nov	1 minuto forte / 2 minutos trote (3 vezes) 45 segundos forte / 1min e 30 segundos trote (3 vezes)
terça - feira	30 segundos forte / 1 minuto trote (3 vezes) abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-oblíquo) alongamento
19/10 , 26/10 e 02/11 quarta - feira	FOLGA
20/out	aquecimento - 10 min. / alongamento Fartlek Distância 2 séries - Intervalo de 8 minutos entre as séries
27/out	30 segundos forte / 1 minuto trote (3 vezes) 45 segundos forte / 1min e 30 segundos trote (3 vezes)
03/nov	1 minuto forte / 2 minutos trote (3 vezes) 45 segundos forte / 1min e 30 segundos trote (3 vezes)
quinta - feira	30 segundos forte / 1 minuto trote (3 vezes) abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-oblíquo) alongamento
21/10 , 28/10 e 04/11 sexta - feira	FOLGA