



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 - 07/11 à 25/11

07/nov	aquecimento - 10 min. / alongamento
14/nov	corrida contínua - duração : 30 min. aproximadamente
21/nov	distância à alcançar - 5,5 km a 6 km
segunda - feira	abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-oblíquo) alongamento
08/nov	aquecimento - 10 min. / alongamento Fartlek Distância 2 séries - Intervalo de 10 minutos entre as séries
15/nov	30 segundos forte / 30 segundos trote (4 vezes) 45 segundos forte / 45 segundos trote (4 vezes)
22/nov	1 minuto forte / 1 minuto trote (4 vezes) 45 segundos forte / 45 segundos trote (4 vezes)
terça - feira	30 segundos forte / 30 segundos trote (4 vezes) corrida contínua - duração : 20 min. aproximadamente abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-oblíquo) alongamento
09/11, 16/11, 23/11	FOLGA
quarta - feira	
10/nov	aquecimento - 10 min. / alongamento Fartlek Distância 2 séries - Intervalo de 10 minutos entre as séries
17/nov	30 segundos forte / 30 segundos trote (4 vezes) 45 segundos forte / 45 segundos trote (4 vezes)
24/nov	1 minuto forte / 1 minuto trote (4 vezes) 45 segundos forte / 45 segundos trote (4 vezes)
quinta - feira	30 segundos forte / 30 segundos trote (4 vezes) corrida contínua - duração : 20 min. aproximadamente abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-oblíquo) alongamento
11/11, 18/11 e 25/11	FOLGA
sexta - feira	