



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

GRUPO C - PROGRAMAÇÃO DA SEMANA 14/03 a 01/04

23/mar	aquecimento - 10 min. / alongamento
21/mar	corrida contínua moderada - duração : 30 min.
28/mar	distância à percorrer - de 4 km a 4,5 km
segunda - feira	abdominal - 3 séries de 10 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
15/mar	aquecimento - 10 min. / alongamento
22/mar	Fartlek Distância 1 série
29/mar	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (2 vezes)
terça - feira	45 seg acelerado / 45 seg trote (2 vezes)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes)
	abdominal - 3 séries de 10 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
16/mar	FOLGA
23/mar	
30/mar	
quarta - feira	
17/mar	aquecimento - 10 min. / alongamento
24/mar	Fartlek Distância 1 série
31/mar	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (2 vezes)
quinta - feira	45 seg acelerado / 45 seg trote (2 vezes)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes)
	abdominal - 3 séries de 10 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
18/mar	FOLGA
25/mar	
01/abr	
sexta - feira	