



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 B - PROGRAMAÇÃO DA SEMANA 14/03 a 01/04

23/mar	aquecimento - 10 min. / alongamento
21/mar	corrida contínua - duração : 30 min
28/mar	distância à percorrer - aproximadamente 5 km (cada km deve ser feito em 6 min)
segunda - feira	abdominal - 3 séries de 15 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
15/mar	aquecimento - 10 min. / alongamento
22/mar	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
29/mar	2 minutos acelerado / 2 minutos trote (1 vez)
terça - feira	1 min e 30 seg acelerado / 1 min e 30 seg trote (1 vez)
	1 minutos acelerado / 1 minutos trote (1 vez)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez)
	abdominal - 3 séries de 15 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
16/mar	FOLGA
23/mar	
30/mar	
quarta - feira	
17/mar	aquecimento - 10 min. / alongamento
24/mar	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
31/mar	2 minutos acelerado / 2 minutos trote (1 vez)
quinta - feira	1 min e 30 seg acelerado / 1 min e 30 seg trote (1 vez)
	1 minutos acelerado / 1 minutos trote (1 vez)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez)
	abdominal - 3 séries de 15 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
18/mar	FOLGA
25/mar	
01/abr	
sexta - feira	