



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

segunda - feira	23/mar aquecimento - 10 min. / alongamento
	21/mar corrida contínua - duração : 30 min. aproximadamente
	28/mar distância à alcançar - 5,5 km a 6 km
	abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-oblíquo)
	alongamento
terça - feira	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 (2 vezes)
	1 min e 30 seg acelerado / 1 min e 30 seg trote (2 vezes)
	1 minutos acelerado / 1 minutos trote (2 vezes)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
	abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-oblíquo)
quarta - feira	alongamento
	16/mar
	23/mar
	30/mar FOLGA
quinta - 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 (2 vezes)
	1 min e 30 seg acelerado / 1 min e 30 seg trote (2 vezes)
	1 minutos acelerado / 1 minutos trote (2 vezes)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
	abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-oblíquo)
sexta - feira	alongamento
	18/mar
	25/mar
	01/abr FOLGA