



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 25/04 a 13/05

25/abr	aquecimento - 10 min. / alongamento
02/mai	corrida contínua - duração : 30 min
09/mai	distância à percorrer - aproximadamente 5 km (cada km deve ser feito em 6 min)
segunda - feira	abdominal - 3 séries de 15 (supra-infra-oblíquo) alongamento
	aquecimento - 10 min. / alongamento Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 10 minutos entre as séries
26/abr	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (1 vez)
03/mai	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez)
10/mai	45 segundos acelerado / 45 segundos trote (1 vez)
terça - feira	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (1 vez) 45 segundos acelerado / 45 segundos trote (1 vez) 30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez) 15 segundos acelerado / 15 segundos trote (1 vez) abdominal - 3 séries de 15 (supra-infra-oblíquo) alongamento
27/4 - 04/5 - 11/5 quarta - feira	FOLGA
	aquecimento - 10 min. / alongamento Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 10 minutos entre as séries
28/abr	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (1 vez)
05/mai	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez)
12/mai	45 segundos acelerado / 45 segundos trote (1 vez)
quinta - feira	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (1 vez) 45 segundos acelerado / 45 segundos trote (1 vez) 30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez) 15 segundos acelerado / 15 segundos trote (1 vez) abdominal - 3 séries de 15 (supra-infra-oblíquo) alongamento
29/4 - 06/5 - 13/5 sexta - feira	FOLGA