



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 25/04 a 13/05

25/abr	aquecimento - 10 min. / alongamento
02/mai	corrida contínua - duração : 30 min. aproximadamente
09/mai	distância à alcançar - 5,5 km a 6 km
segunda - feira	abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
	aquecimento - 10 min. / alongamento
	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 8 minutos entre as séries
26/abr	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes)
03/mai	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
10/mai	45 segundos acelerado / 45 segundos trote (2 vezes)
terça - feira	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (2 vezes)
	45 segundos acelerado / 45 segundos trote (2 vezes)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes)
	abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
27/4 - 04/5 - 11/5 quarta - feira	FOLGA
	aquecimento - 10 min. / alongamento
	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
28/abr	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes)
05/mai	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
12/mai	45 segundos acelerado / 45 segundos trote (2 vezes)
quinta - feira	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (2 vezes)
	45 segundos acelerado / 45 segundos trote (2 vezes)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes)
	abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
29/4 - 06/5 - 13/5 sexta - feira	FOLGA