



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 16/05 a 03/06

16/mai	aquecimento - 10 min. / alongamento
23/mai	corrida contínua moderada - duração : 30 min.
30/mai	distância à percorrer - de 4 km a 4,5 km
segunda - feira	abdominal - 3 séries de 10 (supra-infra-oblíquo) alongamento
	aquecimento - 10 min. / alongamento Fartlek Distância 1 série
17/mai	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (1 vez)
24/mai	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez)
31/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 10 (supra-infra-oblíquo)
	alongamento
18/5 - 25/5 - 01/6 quarta - feira	FOLGA
	aquecimento - 10 min. / alongamento Fartlek Distância 1 série
19/mai	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (1 vez)
26/mai	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez)
02/jun	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 10 (supra-infra-oblíquo)
	alongamento
20/5 - 27/5 - 03/6 sexta - feira	FOLGA