



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 06/06 a 24/06

| | |
|---------------------------|--|
| 06/jun | aquecimento - 10 min. / alongamento |
| 13/jun | corrida contínua - duração : 30 min |
| 20/jun segunda - feira | distância à percorrer - aproximadamente 5 km (cada km deve ser feito em 6 min) |
| | abdominal - 3 séries de 15 (supra-infra-oblíquo) |
| | alongamento |
| 07/jun | aquecimento - 10 min. / alongamento |
| 14/jun | Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries |
| 21/jun terça - feira | 2 minutos acelerado / 2 minutos trote (1 vez) |
| | 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-oblíquo) |
| | alongamento |
| 08/jun | |
| 15/jun | |
| 22/jun | FOLGA |
| quarta - feira | |
| 09/jun | aquecimento - 10 min. / alongamento |
| 16/jun | Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries |
| 23/jun quinta - feira | 2 minutos acelerado / 2 minutos trote (1 vez) |
| | 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-oblíquo) |
| | alongamento |
| 10/jun | |
| 17/jun | |
| 24/jun | FOLGA |
| sexta - feira | |