



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