



ESCOLA DE ARBITRAGEM DA FERJ - EAFERJ  
CURSO DE FORMAÇÃO DE ÁRBITROS - 2016  
DISCIPLINA: PREPARAÇÃO FÍSICA E AVALIAÇÕES  
PROFESSOR: MARCELO DUARTE / MARCOS HENRIQUE F. REIS

## PROGRAMAÇÃO DA SEMANA 25/07 à 12/08

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