



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

segunda - feira	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
	abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-oblíquo)
	alongamento
terça - feira	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)
	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-oblíquo)
quarta - feira	27/jul
	03/ago
	10/ago FOLGA
	quinta - feira
quinta - 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)
	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-oblíquo)
sexta - feira	29/jul
	05/ago
	12/ago FOLGA
	sexta - feira