



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 04/07 à 22/07

04/jul	aquecimento - 10 min. / alongamento
11/jul	corrida contínua - duração : 30 min. aproximadamente
18/jul	distância à alcançar - 5,5 km a 6 km
segunda - feira	abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
05/jul	aquecimento - 10 min. / alongamento
12/jul	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
19/jul	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
06/jul	FOLGA
13/jul	
20/jul	
quarta - feira	
07/jul	aquecimento - 10 min. / alongamento
14/jul	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
21/jul	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
08/jul	FOLGA
15/jul	
22/jul	
sexta - feira	