



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 15/08 a 02/09

15/ago	aquecimento - 10 min. / alongamento
22/ago	corrida contínua - duração : 30 min. aproximadamente
29/ago	distância à alcançar - 5,5 km a 6 km
segunda - feira	abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-oblíquo) alongamento
16/ago	aquecimento - 10 min. / alongamento Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 8 minutos entre as séries
23/ago	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes) 30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes) 45 segundos acelerado / 45 segundos trote (2 vezes)
30/ago	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (2 vezes) 45 segundos acelerado / 45 segundos trote (2 vezes) 30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
terça - feira	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes) abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-oblíquo) alongamento
17, 24 e 31/08/2016 quarta - feira	FOLGA
18/ago	aquecimento - 10 min. / alongamento Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
25/ago	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes) 30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes) 45 segundos acelerado / 45 segundos trote (2 vezes)
01/set	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (2 vezes) 45 segundos acelerado / 45 segundos trote (2 vezes) 30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
quinta - feira	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes) abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-oblíquo) alongamento
19, 26 e 02/09/2016 sexta - feira	FOLGA