



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 05/09 a 23/09

05/set	aquecimento - 10 min. / alongamento
12/set	corrida contínua - duração : 30 min. aproximadamente
19/set	distância à alcançar - 5 km a 5,5 km
segunda - feira	abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-oblíquo) alongamento
06/set	aquecimento - 10 min. / alongamento
13/set	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
20/set	2 minutos acelerado / 1 minutos trote (4 vezes) 1 min e 30 seg acelerado / 45 seg trote (4 vezes) 1 minuto acelerado / 30 seg trote (4 vezes) 30 segundos acelerado / 15 segundos trote (4 vezes)
terça - feira	abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-oblíquo) alongamento
07/set	
14/set	
21/set	
quarta - feira	FOLGA
08/set	aquecimento - 10 min. / alongamento
15/set	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
22/set	2 minutos acelerado / 1 minutos trote (4 vezes) 1 min e 30 seg acelerado / 45 seg trote (4 vezes) 1 minuto acelerado / 30 seg trote (4 vezes) 30 segundos acelerado / 15 segundos trote (4 vezes)
quinta - feira	abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-oblíquo) alongamento
09/set	
16/set	
23/set	
sexta - feira	FOLGA