



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 26/09 a 14/10

26/set	aquecimento - 10 min. / alongamento
03/out	corrida contínua - duração : 30 min. aproximadamente
10/out	distância à alcançar - 5 km a 5,5 km
segunda - feira	abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-oblíquo) alongamento
27/set	aquecimento - 10 min. / alongamento
04/out	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
11/out	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
28/set	
05/out	
12/out	
quarta - feira	FOLGA
29/set	aquecimento - 10 min. / alongamento
06/out	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
13/out	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
30/set	
07/out	
14/out	
sexta - feira	FOLGA