



ESCOLA DE ARBITRAGEM DA FERJ - EAFERJ
CURSO DE FORMAÇÃO DE ÁRBITROS - 2017
DISCIPLINA: PREPARAÇÃO FÍSICA E AVALIAÇÕES
PROFESSOR: MARCELO DUARTE / MARCOS HENRIQUE F. REIS

GRUPO B - PROGRAMAÇÃO DA SEMANA 30/10 à 17/11

| | |
|-----------------|---|
| 30/out | AULA NA UERJ |
| 06/nov | |
| 13/nov | |
| segunda - feira | |
| 31/out | aquecimento - 10 min. / alongamento |
| 07/nov | Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries |
| 14/nov | 2 minutos acelerado / 1 minutos trote (3 vezes) |
| terça - feira | 1 min e 30 seg acelerado / 45 seg trote (3 vezes) |
| | 1 minuto acelerado / 30 seg trote (3 vezes) |
| | 30 segundos acelerado / 15 segundos trote (3 vezes) |
| | abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-obliquo) |
| | alongamento |
| 01/nov | aquecimento - 10 min. / alongamento |
| 08/nov | corrida contínua - duração : 30 min. aproximadamente |
| 15/nov | distância à alcançar - 5 km a 5,5 km |
| quarta - feira | abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-obliquo) |
| | alongamento |
| 02/nov | aquecimento - 10 min. / alongamento |
| 09/nov | Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries |
| 16/nov | 2 minutos acelerado / 1 minutos trote (3 vezes) |
| quinta - feira | 1 min e 30 seg acelerado / 45 seg trote (3 vezes) |
| | 1 minuto acelerado / 30 seg trote (3 vezes) |
| | 30 segundos acelerado / 15 segundos trote (3 vezes) |
| | abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-obliquo) |
| | alongamento |
| 03/nov | FOLGA |
| 10/nov | |
| 17/nov | |
| sexta - feira | |