



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 A - PROGRAMAÇÃO DA SEMANA 30/10 à 17/11

30/out	
06/nov	
13/nov	
segunda - feira	<b>AULA NA UERJ</b>
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 (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
01/nov	aquecimento - 10 min. / alongamento
08/nov	corrida contínua - duração : 30 min. aproximadamente
15/nov	distância à alcançar - 5,5 km a 6 km
quarta - feira	abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-oblíquo) 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 (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
03/nov	
10/nov	
17/nov	<b>FOLGA</b>
sexta - feira	