



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 16/10 à 27/10

16/out 23/out	<b>AULA NA UERJ</b>
segunda - feira	
17/out 24/out	aquecimento - 10 min. / alongamento
	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
	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
	aquecimento - 10 min. / alongamento
	corrida contínua - duração : 30 min. aproximadamente
	distância à alcançar - 5 km a 5,5 km
quarta - feira	abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-oblíquo)
	alongamento
19/out 26/out	aquecimento - 10 min. / alongamento
	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
	2 minutos acelerado / 1 minutos trote (4 vezes)
quinta - feira	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)
	abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-oblíquo)
	alongamento
20/out 27/out	<b>FOLGA</b>
sexta - feira	