



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 27/03 a 14/04

|                 |   |
|-----------------|---|
| 27/mar          | aquecimento - 10 min. / alongamento                                 |
| 03/abr          | corrida contínua - duração : 30 min. aproximadamente                |
| 10/abr          | distância à alcançar - 5,5 km a 6 km                                |
| segunda - feira | abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-obliquo)                    |
|                 | alongamento   |
| 28/mar          | aquecimento - 10 min. / alongamento                                 |
| 04/abr          | Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries |
| 11/abr          | 2 minutos acelerado / 2 minutos trote (2 vezes)                     |
| terça - feira   | 1 min e 30 seg acelerado / 1 min e 30 seg trote (2 vezes)           |
|                 | 1 minutos acelerado / 1 minutos trote (2 vezes)                     |
|                 | 30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)                 |
|                 | abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-obliquo)                    |
|                 | alongamento   |
| 29/mar          | FOLGA   |
| 05/abr          |   |
| 12/abr          |   |
| quarta - feira  |   |
| 30/mar          | aquecimento - 10 min. / alongamento                                 |
| 06/abr          | Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries |
| 13/abr          | 2 minutos acelerado / 2 minutos trote (2 vezes)                     |
| quinta - feira  | 1 min e 30 seg acelerado / 1 min e 30 seg trote (2 vezes)           |
|                 | 1 minutos acelerado / 1 minutos trote (2 vezes)                     |
|                 | 30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)                 |
|                 | abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-obliquo)                    |
|                 | alongamento   |
| 31/mar          | FOLGA   |
| 07/abr          |   |
| 14/abr          |   |
| sexta - feira   |   |