



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 27/03 a 14/04

segunda - feira	aquecimento - 10 min. / alongamento
	corrida contínua - duração : 30 min
	distância à percorrer - aproximadamente 5 km (cada km deve ser feito em 6 min)
	abdominal - 3 séries de 15 (supra-infra-oblíquo)
	alongamento
terça - feira	aquecimento - 10 min. / alongamento
	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
	2 minutos acelerado / 2 minutos trote (1 vez)
	1 min e 30 seg acelerado / 1 min e 30 seg trote (1 vez)
	1 minutos acelerado / 1 minutos trote (1 vez)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez)
	abdominal - 3 séries de 15 (supra-infra-oblíquo)
	alongamento
quarta - feira	
	FOLGA
quinta - feira	
sexta - feira	
	FOLGA