



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

27/mar	aquecimento - 10 min. / alongamento
03/abr	corrida contínua - duração : 30 min
10/abr	distância à percorrer - aproximadamente 5 km (cada km deve ser feito em 6 min)
segunda - feira	abdominal - 3 séries de 15 (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 (1 vez)
terça - feira	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-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 (1 vez)
quinta - feira	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-obliquo)
	alongamento
31/mar	FOLGA
07/abr	
14/abr	
sexta - feira	