



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 C - PROGRAMAÇÃO DA SEMANA 27/03 a 14/04

27/mar	aquecimento - 10 min. / alongamento
03/abr	corrida contínua moderada - duração : 30 min.
10/abr	distância à percorrer - de 4 km a 4,5 km
segunda - feira	abdominal - 3 séries de 10 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
28/mar	aquecimento - 10 min. / alongamento
04/abr	Fartlek Distância 1 série
11/abr	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (2 vezes)
	45 seg acelerado / 45 seg trote (2 vezes)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
terça - feira	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes)
	abdominal - 3 séries de 10 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
29/mar	FOLGA
05/abr	
12/abr	
quarta - feira	
30/mar	aquecimento - 10 min. / alongamento
06/abr	Fartlek Distância 1 série
13/abr	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (2 vezes)
	45 seg acelerado / 45 seg trote (2 vezes)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
quinta - feira	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes)
	abdominal - 3 séries de 10 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
31/mar	FOLGA
07/abr	
14/abr	
sexta - feira	