



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 06/03 a 24/03

06/mar	aquecimento - 10 min. / alongamento
13/mar	corrida contínua moderada - duração : 30 min.
20/mar	distância à percorrer - de 4 km a 4,5 km
segunda - feira	abdominal - 3 séries de 10 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
07/mar	aquecimento - 10 min. / alongamento
14/mar	Fartlek Distância 1 série
21/mar	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (2 vezes)
terça - feira	45 seg acelerado / 45 seg trote (2 vezes)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes)
	abdominal - 3 séries de 10 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
08/mar	FOLGA
15/mar	
22/mar	
quarta - feira	
09/mar	aquecimento - 10 min. / alongamento
16/mar	Fartlek Distância 1 série
23/mar	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (2 vezes)
quinta - feira	45 seg acelerado / 45 seg trote (2 vezes)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes)
	abdominal - 3 séries de 10 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
10/mar	FOLGA
17/mar	
24/mar	
sexta - feira	