



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 06/03 a 24/03

06/mar	aquecimento - 10 min. / alongamento
13/mar	corrida contínua - duração : 30 min. aproximadamente
20/mar	distância à alcançar - 5,5 km a 6 km
segunda - feira	abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
07/mar	aquecimento - 10 min. / alongamento
14/mar	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
21/mar	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
08/mar	FOLGA
15/mar	
22/mar	
quarta - feira	
09/mar	aquecimento - 10 min. / alongamento
16/mar	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
23/mar	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
10/mar	FOLGA
17/mar	
24/mar	
sexta - feira	