



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 06/03 a 24/03

06/mar	aquecimento - 10 min. / alongamento
13/mar	corrida contínua - duração : 30 min
20/mar	distância à percorrer - aproximadamente 5 km (cada km deve ser feito em 6 min)
segunda - feira	abdominal - 3 séries de 15 (supra-infra-oblíquo) 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 (1 vez) 1 min e 30 seg acelerado / 1 min e 30 seg trote (1 vez) 1 minutos acelerado / 1 minutos trote (1 vez)
terça - feira	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez) abdominal - 3 séries de 15 (supra-infra-oblíquo) alongamento
08/mar	
15/mar	
22/mar	FOLGA
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 (1 vez) 1 min e 30 seg acelerado / 1 min e 30 seg trote (1 vez) 1 minutos acelerado / 1 minutos trote (1 vez)
quinta - feira	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez) abdominal - 3 séries de 15 (supra-infra-oblíquo) alongamento
10/mar	
17/mar	
24/mar	FOLGA
sexta - feira	