



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-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 (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  |
| 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 (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  |
| 10/mar          | FOLGA  |
| 17/mar          |  |
| 24/mar          |  |
| sexta - feira   |  |