



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 17/04 à 05/05

17/abr	aquecimento - 10 min. / alongamento
24/abr	corrida contínua - duração : 30 min. aproximadamente
01/mai	distância à alcançar - 5,5 km a 6 km
segunda - feira	abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-oblíquo) alongamento
	aquecimento - 10 min. / alongamento Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 8 minutos entre as séries
18/abr	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes)
25/abr	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
02/mai	45 segundos acelerado / 45 segundos trote (2 vezes)
terça - feira	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (2 vezes) 45 segundos acelerado / 45 segundos trote (2 vezes) 30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes) 15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes) abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-oblíquo) alongamento
19/4 - 26/4 - 03/5 quarta - feira	FOLGA
	aquecimento - 10 min. / alongamento Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
20/abr	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes)
27/abr	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
04/mai	45 segundos acelerado / 45 segundos trote (2 vezes)
quinta - feira	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (2 vezes) 45 segundos acelerado / 45 segundos trote (2 vezes) 30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes) 15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes) abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-oblíquo) alongamento
21/4 - 28/4 - 05/5 sexta - feira	FOLGA