



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 29/05 À 09/06

29/mai	aquecimento - 10 min. / alongamento
05/jun	corrida contínua moderada - duração : 30 min.
segunda - feira	distância à percorrer - de 4 km a 4,5 km
	abdominal - 3 séries de 10 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
30/mai	aquecimento - 10 min. / alongamento
06/jun	Fartlek Distância 1 série
terça - feira	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (2 vezes)
	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
31/mai	FOLGA
07/jun	
quarta - feira	
01/jun	aquecimento - 10 min. / alongamento
08/jun	Fartlek Distância 1 série
quinta - feira	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (2 vezes)
	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
02/jun	FOLGA
09/jun	
sexta - feira	