



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 29/05 À 09/06

29/mai	aquecimento - 10 min. / alongamento
05/jun	corrida contínua - duração : 30 min. aproximadamente
segunda - feira	distância à alcançar - 5,5 km a 6 km
	abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-oblíquo)
	alongamento
30/mai	aquecimento - 10 min. / alongamento
06/jun	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
terça - feira	2 minutos acelerado / 2 minutos trote (2 vezes)
	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-oblíquo)
	alongamento
31/mai	
07/jun	
quarta - feira	FOLGA
01/jun	aquecimento - 10 min. / alongamento
08/jun	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
quinta - feira	2 minutos acelerado / 2 minutos trote (2 vezes)
	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-oblíquo)
	alongamento
02/jun	
09/jun	
sexta - feira	FOLGA