



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 08/05 à 26/05

08/mai	aquecimento - 10 min. / alongamento
15/mai	corrida contínua - duração : 30 min
22/mai	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
	aquecimento - 10 min. / alongamento Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 10 minutos entre as séries
09/mai	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (1 vez)
16/mai	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez)
23/mai	45 segundos acelerado / 45 segundos trote (1 vez)
terça - feira	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (1 vez) 45 segundos acelerado / 45 segundos trote (1 vez) 30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez) 15 segundos acelerado / 15 segundos trote (1 vez) abdominal - 3 séries de 15 (supra-infra-oblíquo) alongamento
10/5 - 17/5 - 24/5 quarta - feira	FOLGA
	aquecimento - 10 min. / alongamento Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 10 minutos entre as séries
11/mai	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (1 vez)
18/mai	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez)
25/mai	45 segundos acelerado / 45 segundos trote (1 vez)
quinta - feira	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (1 vez) 45 segundos acelerado / 45 segundos trote (1 vez) 30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez) 15 segundos acelerado / 15 segundos trote (1 vez) abdominal - 3 séries de 15 (supra-infra-oblíquo) alongamento
12/5 - 19/5 - 26/5 sexta - feira	FOLGA