



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 12/06 à 23/06

segunda - feira	12/jun aquecimento - 10 min. / alongamento
	19/jun corrida contínua - duração : 30 min
	distância à percorrer - aproximadamente 5 km (cada km deve ser feito em 6 min)
	abdominal - 3 séries de 15 (supra-infra-oblíquo)
	alongamento
terça - feira	13/jun aquecimento - 10 min. / alongamento
	20/jun Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
	2 minutos acelerado / 2 minutos trote (1 vez)
	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-oblíquo)
quarta - feira	14/jun alongamento
	21/jun
	FOLGA
quinta - feira	15/jun aquecimento - 10 min. / alongamento
	22/jun Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
	2 minutos acelerado / 2 minutos trote (1 vez)
	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-oblíquo)
sexta - feira	16/jun alongamento
	23/jun
	FOLGA