



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 25/09 à 13/10

25/set 02/out 09/out  segunda - feira	AULA NA UERJ
26/set  03/out  10/out  terça - feira	aquecimento - 10 min. / alongamento Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 8 minutos entre as séries 15 segundos acelerado / 15 segundos trote (3 vezes) 30 segundos acelerado / 30 segundos trote (3 vezes) 45 segundos acelerado / 45 segundos trote (3 vezes) 1 minuto acelerado / 1 minuto trote (3 vezes) 45 segundos acelerado / 45 segundos trote (3 vezes) 30 segundos acelerado / 30 segundos trote (3 vezes) 15 segundos acelerado / 15 segundos trote (3 vezes) abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-oblíquo) alongamento
27, 04 e 11/10/2017  quarta - feira	aquecimento - 10 min. / alongamento corrida contínua - duração : 30 min. aproximadamente distância à alcançar - 5,5 km a 6 km abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-oblíquo) alongamento
28/set  05/out  12/out  quinta - feira	aquecimento - 10 min. / alongamento Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries 15 segundos acelerado / 15 segundos trote (3 vezes) 30 segundos acelerado / 30 segundos trote (3 vezes) 45 segundos acelerado / 45 segundos trote (3 vezes) 1 minuto acelerado / 1 minuto trote (3 vezes) 45 segundos acelerado / 45 segundos trote (3 vezes) 30 segundos acelerado / 30 segundos trote (3 vezes) 15 segundos acelerado / 15 segundos trote (3 vezes) abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-oblíquo) alongamento
29, 06 e 13/10/2017  sexta - feira	FOLGA