



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	aquecimento - 10 min. / alongamento
	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 8 minutos entre as séries
	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (3 vezes)
03/out	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (3 vezes)
	45 segundos acelerado / 45 segundos trote (3 vezes)
10/out	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (3 vezes)
	45 segundos acelerado / 45 segundos trote (3 vezes)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (3 vezes)
terça - feira	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (3 vezes)
	abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
27, 04 e 11/10/2017	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-obliquo)
quarta - feira	alongamento
28/set	aquecimento - 10 min. / alongamento
	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (3 vezes)
05/out	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (3 vezes)
	45 segundos acelerado / 45 segundos trote (3 vezes)
12/out	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (3 vezes)
	45 segundos acelerado / 45 segundos trote (3 vezes)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (3 vezes)
quinta - feira	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (3 vezes)
	abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
29, 06 e 13/10/2017 sexta - feira	FOLGA