



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 11/09 à 22/09

11/set e 18/set	AULA NA UERJ
segunda - feira	
12/set	aquecimento - 10 min. / alongamento
e	Fartlek Distância 2 séries - Intervalo de 8 minutos entre as séries
	30 segundos forte / 1 minuto trote (3 vezes)
	45 segundos forte / 1min e 30 segundos trote (3 vezes)
19/set	1 minuto forte / 2 minutos trote (3 vezes)
	45 segundos forte / 1min e 30 segundos trote (3 vezes)
terça - feira	30 segundos forte / 1 minuto trote (3 vezes)
	abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
13/09 e 20/09	aquecimento - 10 min. / alongamento
	corrida contínua - duração : 30 min. aproximadamente
	distância à alcançar - 5,5 km a 6 km
quarta - feira	abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
14/set	aquecimento - 10 min. / alongamento
e	Fartlek Distância 2 séries - Intervalo de 8 minutos entre as séries
	30 segundos forte / 1 minuto trote (3 vezes)
	45 segundos forte / 1min e 30 segundos trote (3 vezes)
21/set	1 minuto forte / 2 minutos trote (3 vezes)
	45 segundos forte / 1min e 30 segundos trote (3 vezes)
quinta - feira	30 segundos forte / 1 minuto trote (3 vezes)
	abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
15/09 e 22/09	FOLGA
sexta - feira	