



ESCOLA DE ARBITRAGEM DA FERJ - EAFERJ  
 CURSO DE FORMAÇÃO DE ÁRBITROS - 2018  
 DISCIPLINA: PREPARAÇÃO FÍSICA E AVALIAÇÕES  
 PROFESSOR: MARCELO DUARTE / MARCOS HENRIQUE F. REIS

## PROGRAMAÇÃO DA SEMANA 22/10 à 09/11

22/out	AULA NA UERJ
29/out	
05/nov	
segunda - feira	
23/out	aquecimento - 10 min. / alongamento
30/out	corrida contínua - duração : 30 min. aproximadamente
06/nov	distância à alcançar - 5,5 km a 6 km
terça - feira	abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
24/out	aquecimento - 10 min. / alongamento
31/out	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
07/nov	2 minutos acelerado / 2 minutos trote (2 vezes)
quarta - feira	1 min e 30 seg acelerado / 1 min e 30 seg trote (2 vezes)
	1 minutos acelerado / 1 minutos trote (2 vezes)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
	abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
25/out	FOLGA
01/nov	
08/nov	
quinta - feira	
26/out	aquecimento - 10 min. / alongamento
02/nov	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
09/nov	2 minutos acelerado / 2 minutos trote (2 vezes)
sexta - feira	1 min e 30 seg acelerado / 1 min e 30 seg trote (2 vezes)
	1 minutos acelerado / 1 minutos trote (2 vezes)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
	abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-obliquo)
	alongamento