



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 12/11 à 23/11

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