



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 26/11 à 01/12

26/nov segunda - feira	AULA NA UERJ
27/nov	aquecimento - 10 min. / alongamento Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 8 minutos entre as séries 15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes) 30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes) 45 segundos acelerado / 45 segundos trote (2 vezes) 1 minuto acelerado / 1 minuto trote (2 vezes)
terça - feira	45 segundos acelerado / 45 segundos trote (2 vezes) 30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes) 15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes) abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-obliquo) alongamento
28/nov quarta - feira	FOLGA
29/nov	aquecimento - 10 min. / alongamento Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries 15 segundos acelerado / 15 segundos trote (1 vez) 30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez) 45 segundos acelerado / 45 segundos trote (1 vez) 1 minuto acelerado / 1 minuto trote (1 vez)
quinta - feira	45 segundos acelerado / 45 segundos trote (1 vez) 30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez) 15 segundos acelerado / 15 segundos trote (1 vez) abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-obliquo) alongamento
30/nov sexta - feira	FOLGA
01/dez sábado	Teste Físico - Local: EsEFEx, às 08:30h