



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

## TREINAMENTO FÍSICO DE 05/03 à 23/03

05/mar 12/mar 19/mar  segunda - feira	AULA NA UERJ
06/mar 13/mar 20/mar  terça - feira	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) alongamento
07/mar 14/mar 21/mar  quarta - feira	aquecimento - 10 min. / alongamento Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries 2 minutos acelerado / 2 minutos trote (2 vezes) 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
08/mar 15/mar 22/mar  quinta - feira	FOLGA
09/mar 16/mar 23/mar  sexta - feira	aquecimento - 10 min. / alongamento Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries 2 minutos acelerado / 2 minutos trote (2 vezes) 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