



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

GRUPO B - PROGRAMAÇÃO DA SEMANA 11/06 à 29/06

11/jun 18/jun 25/jun segunda - feira	AULA NA UERJ
12/jun 19/jun 26/jun terça - feira	aquecimento - 10 min. / alongamento corrida contínua - duração : 30 min distância à percorrer - aproximadamente 5 km (cada km deve ser feito em 6 min) abdominal - 3 séries de 15 (supra-infra-oblíquo) alongamento
13/jun 20/jun 27/jun quarta - feira	aquecimento - 10 min. / alongamento Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries 2 minutos acelerado / 2 minutos trote (1 vez) 1 min e 30 seg acelerado / 1 min e 30 seg trote (1 vez) 1 minutos acelerado / 1 minutos trote (1 vez) 30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez) abdominal - 3 séries de 15 (supra-infra-oblíquo) alongamento
14/jun 21/jun 28/jun quinta - feira	FOLGA
15/jun 22/jun 29/jun sexta - feira	aquecimento - 10 min. / alongamento Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries 2 minutos acelerado / 2 minutos trote (1 vez) 1 min e 30 seg acelerado / 1 min e 30 seg trote (1 vez) 1 minutos acelerado / 1 minutos trote (1 vez) 30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez) abdominal - 3 séries de 15 (supra-infra-oblíquo) alongamento