



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 A - 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. aproximadamente distância à alcançar - 5,5 km a 6 km abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-obliquo) 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 (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
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 (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