



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 23/07 à 10/08

23/jul	AULA NA UERJ
30/jul	
06/ago	
segunda - feira	
24/jul	aquecimento - 10 min. / alongamento
31/jul	corrida contínua - duração : 30 min. aproximadamente
07/ago	distância à alcançar - 5,5 km a 6 km
terça - feira	abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
	aquecimento - 10 min. / alongamento
	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 8 minutos entre as séries
25/jul	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes)
01/ago	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
08/ago	45 segundos acelerado / 45 segundos trote (2 vezes)
quarta - feira	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (2 vezes)
	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
26/7 - 02/8 - 09/8	FOLGA
quinta - feira	
	aquecimento - 10 min. / alongamento
	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
27/jul	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes)
03/ago	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
10/ago	45 segundos acelerado / 45 segundos trote (2 vezes)
sexta - feira	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (2 vezes)
	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