



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 23/07 à 10/08

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