



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 02/07 à 20/07

02/jul	AULA NA UERJ
09/jul	
16/jul	
segunda - feira	
03/jul	aquecimento - 10 min. / alongamento
10/jul	corrida contínua - duração : 30 min
17/jul	distância à percorrer - aproximadamente 5 km (cada km deve ser feito em 6 min)
terça - feira	abdominal - 3 séries de 15 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
	aquecimento - 10 min. / alongamento
	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 10 minutos entre as séries
04/jul	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (1 vez)
11/jul	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez)
18/jul	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-obliquo)
	alongamento
05/jul	AULA NA UERJ
12/jul	
19/jul	
quinta - feira	
	aquecimento - 10 min. / alongamento
	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 10 minutos entre as séries
06/jul	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (1 vez)
13/jul	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez)
20/jul	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-obliquo)
	alongamento