



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

PROGRAMAÇÃO DA SEMANA 10/09 à 28/09

10/set	AULA NA UERJ
17/set	
24/set	
segunda - feira	
11/set	aquecimento - 10 min. / alongamento
18/set	corrida contínua - duração : 30 min. aproximadamente
25/set	distância à alcançar - 5 km a 5,5 km
terça - feira	abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
12/set	aquecimento - 10 min. / alongamento
19/set	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
26/set	2 minutos acelerado / 1 minutos trote (4 vezes)
quarta - feira	1 min e 30 seg acelerado / 45 seg trote (4 vezes)
	1 minuto acelerado / 30 seg trote (4 vezes)
	30 segundos acelerado / 15 segundos trote (4 vezes)
	abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
13/9 - 20/9 - 27/9	FOLGA
quinta - feira	
14/set	aquecimento - 10 min. / alongamento
21/set	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
28/set	2 minutos acelerado / 1 minutos trote (4 vezes)
sexta - feira	1 min e 30 seg acelerado / 45 seg trote (4 vezes)
	1 minuto acelerado / 30 seg trote (4 vezes)
	30 segundos acelerado / 15 segundos trote (4 vezes)
	abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-obliquo)
	alongamento