



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 01/10 à 19/10

01/out	
08/out	
15/out	
segunda - feira	AULA NA UERJ
02/out	aquecimento - 10 min. / alongamento
09/out	corrida contínua - duração : 30 min. aproximadamente
16/out	distância à alcançar - 5 km a 5,5 km
terça - feira	abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-oblíquo) alongamento
03/out	aquecimento - 10 min. / alongamento
10/out	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
17/out	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-oblíquo) alongamento
04/out	
11/out	
18/out	
quinta - feira	FOLGA
05/out	aquecimento - 10 min. / alongamento
12/out	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
19/out	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-oblíquo) alongamento