



ESCOLA DE ARBITRAGEM DA FERJ - EAFERJ  
CURSO DE FORMAÇÃO DE ÁRBITROS - 2019  
DISCIPLINA: PREPARAÇÃO FÍSICA E AVALIAÇÕES  
PROFESSOR: MARCELO DUARTE / MARCOS HENRIQUE F. REIS

## TREINAMENTO FÍSICO DE 25/02 à 15/03

25/fev 04/mar 11/mar segunda - feira	25/02 E 11/03 AULA NA UERJ DIA 04/03/2019 - NÃO HAVERÁ AULA
26/fev 05/mar 12/mar terça - feira	aquecimento - 10 min. / alongamento corrida contínua - duração : 30 min. aproximadamente distância à alcançar - 5,5 km a 6 km abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-obliquo) alongamento
27/fev 06/mar 13/mar quarta - feira	aquecimento - 10 min. / alongamento Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries 2 minutos acelerado / 2 minutos trote (2 vezes) 1 min e 30 seg acelerado / 1 min e 30 seg trote (2 vezes) 1 minutos acelerado / 1 minutos trote (2 vezes) 30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes) abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-obliquo) alongamento
28/fev 07/mar 14/mar quinta - feira	FOLGA
01/mar 08/mar 15/mar sexta - feira	aquecimento - 10 min. / alongamento Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries 2 minutos acelerado / 2 minutos trote (2 vezes) 1 min e 30 seg acelerado / 1 min e 30 seg trote (2 vezes) 1 minutos acelerado / 1 minutos trote (2 vezes) 30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes) abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-obliquo) alongamento