



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

## PROGRAMAÇÃO DA SEMANA 17/06 à 28/06

17/jun	
24/jun segunda - feira	<b>AULA NA UERJ</b>
18/jun	aquecimento - 10 min. / alongamento
25/jun terça - feira	corrida contínua - duração : 30 min. aproximadamente distância à alcançar - 5,5 km a 6 km abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-oblíquo) alongamento
19/jun	aquecimento - 10 min. / alongamento Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 8 minutos entre as séries
26/jun quarta - feira	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (3 vezes) 30 segundos acelerado / 30 segundos trote (3 vezes) 45 segundos acelerado / 45 segundos trote (3 vezes) 1 minuto acelerado / 1 minuto trote (3 vezes) 45 segundos acelerado / 45 segundos trote (3 vezes) 30 segundos acelerado / 30 segundos trote (3 vezes) 15 segundos acelerado / 15 segundos trote (3 vezes) abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-oblíquo) alongamento
20/jun	
27/jun quinta - feira	<b>FOLGA</b>
21/jun 28/jun sexta - feira	aquecimento - 10 min. / alongamento Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries 15 segundos acelerado / 15 segundos trote (3 vezes) 30 segundos acelerado / 30 segundos trote (3 vezes) 45 segundos acelerado / 45 segundos trote (3 vezes) 1 minuto acelerado / 1 minuto trote (3 vezes) 45 segundos acelerado / 45 segundos trote (3 vezes) 30 segundos acelerado / 30 segundos trote (3 vezes) 15 segundos acelerado / 15 segundos trote (3 vezes) abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-oblíquo) alongamento