



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