



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 03/06 à 14/06

03/jun	
10/jun	
segunda - feira	AULA NA UERJ
04/jun	aquecimento - 10 min. / alongamento
11/jun	corrida contínua - duração : 30 min. aproximadamente
terça - feira	distância à alcançar - 5,5 km a 6 km
	abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-oblíquo)
	alongamento
05/jun	aquecimento - 10 min. / alongamento
12/jun	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
quarta - feira	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-oblíquo)
	alongamento
06/jun	
13/jun	
quinta - feira	FOLGA
07/jun	aquecimento - 10 min. / alongamento
14/jun	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
sexta - feira	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-oblíquo)
	alongamento