



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 08/07 à 26/07

08/jul 15/jul 22/jul	FOLGA
segunda - feira	
09/jul 16/jul 23/jul	aquecimento - 10 min. / alongamento Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries 2 minutos acelerado / 1 minutos trote (5 vezes)
terça - feira	1 min e 30 seg acelerado / 45 seg trote (5 vezes)
	1 minuto acelerado / 30 seg trote (5 vezes)
	30 segundos acelerado / 15 segundos trote (5 vezes)
	abdominal - 4 séries de 30 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
10/jul 17/jul 24/jul	aquecimento - 10 min. / alongamento corrida contínua - duração : 40 min. Aproximadamente distância à alcançar - 6 km a 6,5 km
quarta - feira	abdominal - 4 séries de 30 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
11/jul 18/jul 25/jul	aquecimento - 10 min. / alongamento Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries 2 minutos acelerado / 1 minutos trote (5 vezes)
quinta - feira	1 min e 30 seg acelerado / 45 seg trote (5 vezes)
	1 minuto acelerado / 30 seg trote (5 vezes)
	30 segundos acelerado / 15 segundos trote (5 vezes)
	abdominal - 4 séries de 30 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
12/jul 19/jul 26/jul	FOLGA
sexta - feira	