



ESCOLA DE ARBITRAGEM DA FERJ - EAFERJ  
CURSO DE FORMAÇÃO DE ÁRBITROS - 2024  
DISCIPLINA: PREPARAÇÃO FÍSICA E AVALIAÇÕES  
PROFESSOR: Wendel Gouvêa

### PROGRAMAÇÃO DA SEMANA 04/04 a 12/04

04/abr	Aquecimento - 8 min / alongamento geral
	7 x 1 min (ritmo médio / forte) com intervalo de 1' 30" entre os tiros.
5ª feira	Após esses tiros intervalo de 3'30"
	3 x 2' (ritmo médio/ forte) com intervalo de 2' min entre os tiros.
05/abr	Aquecimento - 8 min. / alongamento geral
6ª feira	4 x 10 min divididos em séries de 10 min de execução.
	10 min em ritmo fraco com intervalo de 3 min.
	10 min em ritmo médio com intervalo de 3 e 30 min.
	10 min ritmo mais forte que o anterior com intervalo de 4 e 30 min.
	10 min em ritmo fraco buscando recuperação da FC (frequência cardíaca).
11/abr	Aquecimento - 8 min. / alongamento geral
	FARTLEK
5ª feira	10 min 30 seg fraco x 20 seg forte Intervalo de 3 min
	8 min 30 seg fraco x 30 seg forte Intervalo de 3 min.
	5 min 40 seg fraco x 30 seg forte.
12/abr	Aquecimento - 8 min / Alongamento geral.
	10 x 1' 30" ritmo forte com intervalo de 2 min entre os tiros.
6ª feira	