



ESCOLA DE ARBITRAGEM DA FERJ - EAFERJ
CURSO DE CAPACITAÇÃO DE ÁRBITROS - 2012
DISCIPLINA: PREPARAÇÃO FÍSICA E AVALIAÇÕES
PROFESSOR: MARCELO DUARTE / MARCOS HENRIQUE F. REIS

GRUPO B - PROGRAMAÇÃO DA SEMANA 08/10 a 19/10

| | |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 8/out e 15/out segunda - feira | aquecimento - 10 min. / alongamento |
| | corrida contínua - duração : 30 min. aproximadamente |
| | distância à alcançar - 5,5 km a 6 km |
| | abdominal - 3 séries de 25 (supra-infra-obliquo) |
| | alongamento |
| 9/out e 16/out terça - feira | aquecimento - 10 min. / alongamento |
| | Fartlek Distância 2 séries - Intervalo de 10 minutos entre as séries |
| | 30 segundos forte / 30 segundos trote (2 vezes) |
| | 45 segundos forte / 45 segundos trote (2 vezes) |
| | 1 minuto forte / 1 minuto trote (2 vezes) |
| | 45 segundos forte / 45 segundos trote (2 vezes) |
| | 30 segundos forte / 30 segundos trote (2 vezes) |
| | corrida contínua - duração : 20 min. aproximadamente |
| | abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-obliquo) alongamento |
| 10/out e 17/out quarta - feira | FOLGA |
| 11/out e 18/out quinta - feira | aquecimento - 10 min. / alongamento |
| | Fartlek Distância 2 séries - Intervalo de 10 minutos entre as séries |
| | 30 segundos forte / 30 segundos trote (2 vezes) |
| | 45 segundos forte / 45 segundos trote (2 vezes) |
| | 1 minuto forte / 1 minuto trote (2 vezes) |
| | 45 segundos forte / 45 segundos trote (2 vezes) |
| | 30 segundos forte / 30 segundos trote (2 vezes) |
| | corrida contínua - duração : 20 min. aproximadamente |
| | abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-obliquo) alongamento |
| 12/out e 19/out sexta - feira | FOLGA |