



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 A - PROGRAMAÇÃO DA SEMANA 05/11 a 16/11

5/nov e 12/nov 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 30 (supra-infra-oblíquo)
	alongamento
6/nov e 13/nov terça - feira	aquecimento - 10 min. / alongamento
	Fartlek Distância 2 séries - Intervalo de 10 minutos entre as séries
	30 segundos forte / 30 segundos trote (4 vezes)
	45 segundos forte / 45 segundos trote (4 vezes)
	1 minuto forte / 1 minuto trote (4 vezes)
	45 segundos forte / 45 segundos trote (4 vezes)
	30 segundos forte / 30 segundos trote (4 vezes)
	corrida contínua - duração : 20 min. aproximadamente
	abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-oblíquo) alongamento
07/11 e 14/11 quarta - feira	FOLGA
8/nov e 15/nov quinta - feira	aquecimento - 10 min. / alongamento
	Fartlek Distância 2 séries - Intervalo de 10 minutos entre as séries
	30 segundos forte / 30 segundos trote (4 vezes)
	45 segundos forte / 45 segundos trote (4 vezes)
	1 minuto forte / 1 minuto trote (4 vezes)
	45 segundos forte / 45 segundos trote (4 vezes)
	30 segundos forte / 30 segundos trote (4 vezes)
	corrida contínua - duração : 20 min. aproximadamente
	abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-oblíquo) alongamento
09/11 e 16/11 sexta - feira	FOLGA