



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 19/11 a 30/11

19/nov e 26/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
20/nov e 27/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
21/11 e 28/11 quarta - feira	FOLGA
22/nov e 29/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
23/11 e 30/11 sexta - feira	FOLGA