



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 C - PROGRAMAÇÃO DA SEMANA 21/05 a 01/06

21/mai E 28/mai segunda - feira	aquecimento - 10 min. / alongamento
	corrida contínua moderada - duração : 30 min.
	distância à percorrer - de 4 km a 4,5 km
	abdominal - 3 séries de 10 (supra-infra-oblíquo)
	alongamento
22/mai E 29/mai terça - feira	aquecimento - 10 min. / alongamento
	Fartlek Distância 1 série
	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (2 vezes)
	45 seg acelerado / 45 seg trote (2 vezes)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes)
	abdominal - 3 séries de 10 (supra-infra-oblíquo)
23/mai e 30/mai quarta - feira	alongamento
	FOLGA
24/mai E 31/mai quinta - feira	aquecimento - 10 min. / alongamento
	Fartlek Distância 1 série
	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (2 vezes)
	45 seg acelerado / 45 seg trote (2 vezes)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes)
	abdominal - 3 séries de 10 (supra-infra-oblíquo)
25/mai e 01/junho sexta - feira	alongamento
	FOLGA