



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 07/05 a 18/05

| | |
|---|---|
| 7/mai E 14/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-obliquo) |
| | alongamento |
| 8/mai E 15/mai terça - feira | aquecimento - 10 min. / alongamento |
| | Fartlek Distância 1 série |
| | 15 segundos acelerado / 15 segundos trote (1 vez) |
| | 30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez) |
| | 45 segundos acelerado / 45 segundos trote (1 vez) |
| | 1 minuto acelerado / 1 minuto trote (1 vez) |
| | 45 segundos acelerado / 45 segundos trote (1 vez) |
| | 30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez) |
| | 15 segundos acelerado / 15 segundos trote (1 vez) |
| | abdominal - 3 séries de 10 (supra-infra-obliquo) |
| | alongamento |
| 09/mai e 16/mai quarta - feira | FOLGA |
| 10/mai E 17/mai quinta - feira | aquecimento - 10 min. / alongamento |
| | Fartlek Distância 1 série |
| | 15 segundos acelerado / 15 segundos trote (1 vez) |
| | 30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez) |
| | 45 segundos acelerado / 45 segundos trote (1 vez) |
| | 1 minuto acelerado / 1 minuto trote (1 vez) |
| | 45 segundos acelerado / 45 segundos trote (1 vez) |
| | 30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez) |
| | 15 segundos acelerado / 15 segundos trote (1 vez) |
| | abdominal - 3 séries de 10 (supra-infra-obliquo) |
| | alongamento |
| 11/mai e 18/mai sexta - feira | FOLGA |