



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 04/06 a 15/06

segunda - feira	4/jun	aquecimento - 10 min. / alongamento
	E	corrida contínua moderada - duração : 30 min.
	11/jun	distância à percorrer - de 4 km a 4,5 km
		abdominal - 3 séries de 10 (supra-infra-oblíquo)
terça - feira	5/jun	aquecimento - 10 min. / alongamento
	E	Fartlek Distância 1 série
		15 segundos acelerado / 15 segundos trote (1 vez)
	12/jun	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez)
		45 segundos acelerado / 45 segundos trote (1 vez)
		1 minuto acelerado / 1 minuto trote (1 vez)
quinta - feira		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-oblíquo)
		alongamento
	06/jun e 13/jun	FOLGA
quarta - feira	7/jun	aquecimento - 10 min. / alongamento
	E	Fartlek Distância 1 série
		15 segundos acelerado / 15 segundos trote (1 vez)
	14/jun	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez)
		45 segundos acelerado / 45 segundos trote (1 vez)
		1 minuto acelerado / 1 minuto trote (1 vez)
sexta - feira		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-oblíquo)
		alongamento
	08/jun e 15/jun	FOLGA