



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 04/06 a 15/06

| | | |
|-----------------|--------|---|
| segunda - feira | 4/jun | aquecimento - 10 min. / alongamento |
| | E | corrida contínua - duração : 30 min. aproximadamente |
| | 11/jun | distância à alcançar - 5,5 km a 6 km |
| | | abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-oblíquo) |
| | | alongamento |
| terça - feira | 5/jun | aquecimento - 10 min. / alongamento |
| | E | Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 8 minutos entre as séries |
| | | 15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes) |
| | 12/jun | 30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes) |
| | | 45 segundos acelerado / 45 segundos trote (2 vezes) |
| | | 1 minuto acelerado / 1 minuto trote (2 vezes) |
| | | 45 segundos acelerado / 45 segundos trote (2 vezes) |
| | | 30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes) |
| | | 15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes) |
| | | abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-oblíquo) |
| | | alongamento |
| 06/jun e 13/jun | | FOLGA |
| quinta - feira | 7/jun | aquecimento - 10 min. / alongamento |
| | E | Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries |
| | | 15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes) |
| | 14/jun | 30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes) |
| | | 45 segundos acelerado / 45 segundos trote (2 vezes) |
| | | 1 minuto acelerado / 1 minuto trote (2 vezes) |
| | | 45 segundos acelerado / 45 segundos trote (2 vezes) |
| | | 30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes) |
| | | 15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes) |
| | | abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-oblíquo) |
| | | alongamento |
| 08/jun e 15/jun | | FOLGA |
| sexta - feira | | |