



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 B - PROGRAMAÇÃO DA SEMANA 04/06 a 15/06

segunda - feira	4/jun	aquecimento - 10 min. / alongamento
	E	corrida contínua - duração : 30 min
	11/jun	distância à percorrer - aproximadamente 5 km (cada km deve ser feito em 6 min)
		abdominal - 3 séries de 15 (supra-infra-oblíquo)
		alongamento
terça - feira	5/jun	aquecimento - 10 min. / alongamento
	E	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 10 minutos entre as séries
		15 segundos acelerado / 15 segundos trote (1 vez)
		30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez)
		45 segundos acelerado / 45 segundos trote (1 vez)
	12/jun	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 15 (supra-infra-oblíquo)
		alongamento
06/jun e 13/jun		FOLGA
quarta - feira		
quinta - feira	7/jun	aquecimento - 10 min. / alongamento
	E	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 10 minutos entre as séries
		15 segundos acelerado / 15 segundos trote (1 vez)
		30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez)
		45 segundos acelerado / 45 segundos trote (1 vez)
	14/jun	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 15 (supra-infra-oblíquo)
		alongamento
08/jun e 15/jun		FOLGA
sexta - feira		