



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 18/06 a 29/06

| | | |
|-----------------|-----------------|--|
| segunda - feira | 18/jun | aquecimento - 10 min. / alongamento |
| | E | corrida contínua - duração : 30 min |
| | 25/jun | distância à percorrer - aproximadamente 5 km (cada km deve ser feito em 6 min) |
| | | abdominal - 3 séries de 15 (supra-infra-oblíquo) |
| terça - feira | | alongamento |
| | 19/jun | aquecimento - 10 min. / alongamento |
| | E | Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries |
| | 26/jun | 2 minutos acelerado / 2 minutos trote (1 vez) |
| | | 1 min e 30 seg acelerado / 1 min e 30 seg trote (1 vez) |
| | | 1 minutos acelerado / 1 minutos trote (1 vez) |
| quarta - feira | | 30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez) |
| | | abdominal - 3 séries de 15 (supra-infra-oblíquo) |
| | | alongamento |
| | | |
| quinta - feira | 20/jun e 27/jun | |
| | | FOLGA |
| sexta - feira | 21/jun | aquecimento - 10 min. / alongamento |
| | E | Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries |
| | 28/jun | 2 minutos acelerado / 2 minutos trote (1 vez) |
| | | 1 min e 30 seg acelerado / 1 min e 30 seg trote (1 vez) |
| | | 1 minutos acelerado / 1 minutos trote (1 vez) |
| | | 30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez) |
| | | abdominal - 3 séries de 15 (supra-infra-oblíquo) |
| | | alongamento |
| sábado | 22/jun e 29/jun | |
| | | FOLGA |