



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 18/06 a 29/06

18/jun	aquecimento - 10 min. / alongamento
E	corrida contínua moderada - duração : 30 min.
25/jun	distância à percorrer - de 4 km a 4,5 km
segunda - feira	abdominal - 3 séries de 10 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
19/jun	aquecimento - 10 min. / alongamento
E	Fartlek Distância 1 série
	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (2 vezes)
	45 seg acelerado / 45 seg trote (2 vezes)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
26/jun	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes)
terça - feira	abdominal - 3 séries de 10 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
20/jun e 27/jun	FOLGA
quarta - feira	
21/jun	aquecimento - 10 min. / alongamento
E	Fartlek Distância 1 série
	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (2 vezes)
	45 seg acelerado / 45 seg trote (2 vezes)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
28/jun	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes)
quinta - feira	abdominal - 3 séries de 10 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
22/jun e 29/jun	FOLGA
sexta - feira	