



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

segunda - feira	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
		abdominal - 3 séries de 10 (supra-infra-oblíquo)
		alongamento
terça - feira	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)
	26/jun	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
		15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes)
		abdominal - 3 séries de 10 (supra-infra-oblíquo)
quarta - feira		alongamento
	20/jun e 27/jun	FOLGA
quinta - 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)
	28/jun	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
		15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes)
		abdominal - 3 séries de 10 (supra-infra-oblíquo)
		alongamento
sexta - feira	22/jun e 29/jun	FOLGA

Secretaria EAFERJ - Junho/2012