



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 18/06 a 29/06

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