



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 02/07 a 13/07

segunda - feira	2/jul	aquecimento - 10 min. / alongamento
	E	corrida contínua - duração : 30 min. aproximadamente
	9/jul	distância à alcançar - 5,5 km a 6 km
		abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-oblíquo)
		alongamento
terça - feira	3/jul	aquecimento - 10 min. / alongamento
	E	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 8 minutos entre as séries
		15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes)
		30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
		45 segundos acelerado / 45 segundos trote (2 vezes)
	10/jul	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (2 vezes)
		45 segundos acelerado / 45 segundos trote (2 vezes)
		30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
		15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes)
		abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-oblíquo)
quarta - feira		alongamento
	4/jul e 11/jul	FOLGA
quinta - feira	5/jul	aquecimento - 10 min. / alongamento
	E	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
		15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes)
		30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
		45 segundos acelerado / 45 segundos trote (2 vezes)
	12/jul	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (2 vezes)
		45 segundos acelerado / 45 segundos trote (2 vezes)
		30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
		15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes)
		abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-oblíquo)
sexta - feira		alongamento
	6/jul e 13/jul	FOLGA