



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 02/07 a 13/07

2/jul E 9/jul segunda - feira	aquecimento - 10 min. / alongamento
	corrida contínua - duração : 30 min
	distância à percorrer - aproximadamente 5 km (cada km deve ser feito em 6 min)
	abdominal - 3 séries de 15 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
3/jul  E  10/jul  terça - feira	aquecimento - 10 min. / alongamento
	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 10 minutos entre as séries
	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (1 vez)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez)
	45 segundos acelerado / 45 segundos trote (1 vez)
	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (1 vez)
	45 segundos acelerado / 45 segundos trote (1 vez)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez)
	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (1 vez)
	abdominal - 3 séries de 15 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
4/jul e 11/jul quarta - feira	FOLGA
5/jul  E  12/jul  quinta - feira	aquecimento - 10 min. / alongamento
	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 10 minutos entre as séries
	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (1 vez)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez)
	45 segundos acelerado / 45 segundos trote (1 vez)
	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (1 vez)
	45 segundos acelerado / 45 segundos trote (1 vez)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez)
	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (1 vez)
	abdominal - 3 séries de 15 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
6/jul e 13/jul sexta - feira	FOLGA