



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

segunda - feira	2/jul	aquecimento - 10 min. / alongamento
	E	corrida contínua - duração : 30 min
	9/jul	distância à percorrer - aproximadamente 5 km (cada km deve ser feito em 6 min)
		abdominal - 3 séries de 15 (supra-infra-oblíquo)
		alongamento
terça - feira	3/jul	aquecimento - 10 min. / alongamento
	E	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)
	10/jul	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-oblíquo)
		alongamento
4/jul e 11/jul quarta - feira		FOLGA
quinta - feira	5/jul	aquecimento - 10 min. / alongamento
	E	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)
	12/jul	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-oblíquo)
6/jul e 13/jul sexta - feira		FOLGA