



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 16/07 a 27/07

16/jul E 23/jul segunda - feira	aquecimento - 10 min. / alongamento
	corrida contínua moderada - duração : 30 min.
	distância à percorrer - de 4 km a 4,5 km
	abdominal - 3 séries de 10 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
17/jul  E  24/jul  terça - feira	aquecimento - 10 min. / alongamento
	Fartlek Distância 1 série
	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 10 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
18/jul e 25/jul quarta - feira	FOLGA
19/jul  E  26/jul  quinta - feira	aquecimento - 10 min. / alongamento
	Fartlek Distância 1 série
	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 10 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
20/jul e 27/jul sexta - feira	FOLGA