



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 13/08 a 24/08

13/ago E	aquecimento - 10 min. / alongamento
20/ago	corrida contínua - duração : 30 min. aproximadamente
	distância à alcançar - 5,5 km a 6 km
segunda - feira	abdominal - 3 séries de 25 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
14/ago E	aquecimento - 10 min. / alongamento
21/ago	Fartlek Distância 3 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
	2 minutos acelerado / 1 min e 30 seg trote (3 vezes)
terça - feira	1 min e 30 seg acelerado / 1 minuto trote (3 vezes)
	1 minuto acelerado / 45 segundos trote (3 vezes)
	30 segundos acelerado / 20 segundos trote (3 vezes)
	abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
15/ago E	FOLGA
22/ago	
quarta - feira	
16/ago E	aquecimento - 10 min. / alongamento
23/ago	Fartlek Distância 3 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
	2 minutos acelerado / 1 min e 30 seg trote (3 vezes)
quinta - feira	1 min e 30 seg acelerado / 1 minuto trote (3 vezes)
	1 minuto acelerado / 45 segundos trote(3 vezes)
	30 segundos acelerado / 20 segundos trote (3 vezes)
	abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
17/ago E	FOLGA
24/ago	
sexta - feira	