



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 13/08 a 24/08

13/ago	aquecimento - 10 min. / alongamento
E	corrida contínua - duração : 30 min. aproximadamente
20/ago	distância à alcançar - 5 km a 5,5 km
segunda - feira	abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-oblíquo) alongamento
14/ago	aquecimento - 10 min. / alongamento
E	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
21/ago	2 minutos acelerado / 1 minutos trote (4 vezes)
terça - feira	1 min e 30 seg acelerado / 45 seg trote (4 vezes) 1 minuto acelerado / 30 seg trote (4 vezes) 30 segundos acelerado / 15 segundos trote (4 vezes) abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-oblíquo) alongamento
15/ago	
E	
22/ago	FOLGA
quarta - feira	
16/ago	aquecimento - 10 min. / alongamento
E	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
23/ago	2 minutos acelerado / 1 minutos trote (4 vezes)
quinta - feira	1 min e 30 seg acelerado / 45 seg trote (4 vezes) 1 minuto acelerado / 30 seg trote (4 vezes) 30 segundos acelerado / 15 segundos trote (4 vezes) abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-oblíquo) alongamento
17/ago	
E	
24/ago	FOLGA
sexta - feira	