



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 E	aquecimento - 10 min. / alongamento
20/ago	corrida contínua - duração : 30 min. aproximadamente
	distância à alcançar - 5 km a 5,5 km
segunda - feira	abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
14/ago E	aquecimento - 10 min. / alongamento
21/ago	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
	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-obliquo)
	alongamento
15/ago E	FOLGA
22/ago	
quarta - feira	
16/ago E	aquecimento - 10 min. / alongamento
23/ago	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
	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-obliquo)
	alongamento
17/ago E	FOLGA
24/ago	
sexta - feira	