



**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 27/08 a 07/09**

27/ago e 3/set	aquecimento - 10 min. / alongamento corrida contínua - duração : 30 min. aproximadamente distância à alcançar - 5,5 km a 6 km
segunda - feira	abdominal - 3 séries de 25 (supra-infra-oblíquo) alongamento
28/ago e 4/set	aquecimento - 10 min. / alongamento Fartlek Distância 2 séries - Intervalo de 8 minutos entre as séries 25 segundos forte / 50 segundos trote (2 vezes) 40 segundos forte / 1min e 20 segundos trote (2 vezes) 1 minuto forte / 2 minutos trote (2 vezes) 40 segundos forte / 1min e 20 segundos trote (2 vezes)
terça - feira	25 segundos forte / 50 segundos trote (2 vezes) abdominal - 3 séries de 25 (supra-infra-oblíquo) alongamento
29/08 e 05/09 quarta - feira	FOLGA
30/ago e 6/set	aquecimento - 10 min. / alongamento Fartlek Distância 2 séries - Intervalo de 8 minutos entre as séries 25 segundos forte / 50 segundos trote (2 vezes) 40 segundos forte / 1min e 20 segundos trote (2 vezes) 1 minuto forte / 2 minutos trote (2 vezes) 40 segundos forte / 1min e 20 segundos trote (2 vezes)
quinta - feira	25 segundos forte / 50 segundos trote (2 vezes) abdominal - 3 séries de 25 (supra-infra-oblíquo) alongamento
31/08 e 07/09 sexta - feira	FOLGA

Secretaria EAFERJ - Agosto/2012