



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 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 30 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
28/ago e 4/set	aquecimento - 10 min. / alongamento
	Fartlek Distância 2 séries - Intervalo de 8 minutos entre as séries
	30 segundos forte / 1 minuto trote (3 vezes)
	45 segundos forte / 1min e 30 segundos trote (3 vezes)
	1 minuto forte / 2 minutos trote (3 vezes)
	45 segundos forte / 1min e 30 segundos trote (3 vezes)
terça - feira	30 segundos forte / 1 minuto trote (3 vezes)
	abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
29/08 e 05/09	FOLGA
quarta - feira	
30/ago e 6/set	aquecimento - 10 min. / alongamento
	Fartlek Distância 2 séries - Intervalo de 8 minutos entre as séries
	30 segundos forte / 1 minuto trote (3 vezes)
	45 segundos forte / 1min e 30 segundos trote (3 vezes)
	1 minuto forte / 2 minutos trote (3 vezes)
	45 segundos forte / 1min e 30 segundos trote (3 vezes)
quinta - feira	30 segundos forte / 1 minuto trote (3 vezes)
	abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
31/08 e 07/09	FOLGA
sexta - feira	