



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 24/09 a 05/10

24/set e 1/out segunda - feira	aquecimento - 10 min. / alongamento
	corrida contínua - duração : 30 min. aproximadamente
	distância à alcançar - 5,5 km a 6 km
	abdominal - 3 séries de 25 (supra-infra-oblíquo)
	alongamento
25/set e 2/out terça - feira	aquecimento - 10 min. / alongamento
	Fartlek Distância 2 séries - Intervalo de 10 minutos entre as séries
	30 segundos forte / 30 segundos trote (2 vezes)
	45 segundos forte / 45 segundos trote (2 vezes)
	1 minuto forte / 1 minuto trote (2 vezes)
	45 segundos forte / 45 segundos trote (2 vezes)
	30 segundos forte / 30 segundos trote (2 vezes)
	corrida contínua - duração : 20 min. aproximadamente
	abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-oblíquo) alongamento
26/set e 03/out quarta - feira	FOLGA
27/set e 4/out quinta - feira	aquecimento - 10 min. / alongamento
	Fartlek Distância 2 séries - Intervalo de 10 minutos entre as séries
	30 segundos forte / 30 segundos trote (2 vezes)
	45 segundos forte / 45 segundos trote (2 vezes)
	1 minuto forte / 1 minuto trote (2 vezes)
	45 segundos forte / 45 segundos trote (2 vezes)
	30 segundos forte / 30 segundos trote (2 vezes)
	corrida contínua - duração : 20 min. aproximadamente
	abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-oblíquo) alongamento
28/set e 05/out sexta - feira	FOLGA