



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 10/09 a 21/09

10/set e 17/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-oblíquo)
	alongamento
11/set e 18/set	aquecimento - 10 min. / alongamento
	Fartlek Distância 2 séries - Intervalo de 10 minutos entre as séries
	30 segundos forte / 30 segundos trote (4 vezes)
	45 segundos forte / 45 segundos trote (4 vezes)
	1 minuto forte / 1 minuto trote (4 vezes)
terça - feira	45 segundos forte / 45 segundos trote (4 vezes)
	30 segundos forte / 30 segundos trote (4 vezes)
	corrida contínua - duração : 20 min. aproximadamente
12 e 19/set quarta - feira	abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-oblíquo) alongamento
	FOLGA
13/set e 20/set	aquecimento - 10 min. / alongamento
	Fartlek Distância 2 séries - Intervalo de 10 minutos entre as séries
	30 segundos forte / 30 segundos trote (4 vezes)
	45 segundos forte / 45 segundos trote (4 vezes)
	1 minuto forte / 1 minuto trote (4 vezes)
quinta - feira	45 segundos forte / 45 segundos trote (4 vezes)
	30 segundos forte / 30 segundos trote (4 vezes)
	corrida contínua - duração : 20 min. aproximadamente
14 e 21/set sexta - feira	abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-oblíquo) alongamento
	FOLGA