



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 10/09 a 21/09

10/set	aquecimento - 10 min. / alongamento
e	corrida contínua - duração : 30 min. aproximadamente
17/set	distância à alcançar - 5,5 km a 6 km
segunda - feira	abdominal - 3 séries de 25 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
11/set	aquecimento - 10 min. / alongamento
e	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)
18/set	1 minuto forte / 1 minuto trote (2 vezes)
	45 segundos forte / 45 segundos trote (2 vezes)
terça - feira	30 segundos forte / 30 segundos trote (2 vezes)
	corrida contínua - duração : 20 min. aproximadamente
	abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-obliquo) alongamento
12 e 19/set	FOLGA
quarta - feira	
13/set	aquecimento - 10 min. / alongamento
e	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)
20/set	1 minuto forte / 1 minuto trote (2 vezes)
	45 segundos forte / 45 segundos trote (2 vezes)
quinta - feira	30 segundos forte / 30 segundos trote (2 vezes)
	corrida contínua - duração : 20 min. aproximadamente
	abdominal - 3 séries de 30 (supra-infra-obliquo) alongamento
14 e 21/set	FOLGA
sexta - feira	