

IV Training Camp de Atletismo

Universidade Federal de Juiz de Fora - UFJF
Universidade Federal de Lavras - UFLA

21 a 25 de janeiro de 2012 na UFJF

Apoio: Federação Mineira de Atletismo
BMF – BOVESPA
Secretaria de Estado de Esporte e Juventude
Prefeitura Municipal de Lavras

As 3 primeiras versões do Training Camp de Atletismo aconteceram na Universidade Federal de Lavras –UFLA. Em 2012, o IV Training Camp de Atletismo acontecerá na nova pista sintética da Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Juiz de Fora- UFJF.

Está prevista a participação de 25 atletas das equipes da BMF-Bovespa e da A.D. Guarulhos de São Paulo. Equipes que contam com vários atletas da Seleção Brasileira de Atletismo. Participarão também, 40 atletas da equipe de Atletismo da UFLA, 50 crianças do Projeto de Iniciação Esportiva Minas Olímpica Geração Esporte desenvolvido pela parceria Secretaria de Estado de Esporte e Juventude - SEEJ e UFJF e 8 atletas de Lagoa da Prata.

Os treinamentos serão abertos ao público. Os “amantes” do atletismo terão a oportunidade de acompanhar os treinamentos de grandes atletas.

Paralelamente aos treinamentos, será realizado o Curso Técnico de Atletismo com 30 horas de atividades cancelado pela FMA (8 módulos de aulas teóricas seguidas de atividades práticas com os atletas). O valor das inscrições é de R\$60,00 para estudantes de educação física, R\$80,00 para treinadores de atletismo e R\$100,00 para profissionais de educação física. Os interessados poderão se alojar na UFJF (devem trazer colchão e roupa de cama).

Informações com Prof. Jorge Perrout (jorge.perrout@ufjf.edu.br ou (32) 9977-4390)

Programação

Dia 20 de janeiro (sexta-feira)

20:00 h	Chegada dos atletas
---------	---------------------

Dia 21 de janeiro (sábado)

Atividades com os Atletas		Curso Técnico de Atletismo
7:00 h	Café da manhã	8:30 as 9:30 h – 1-Avaliação Antropométrica Prof. Jorge Perrout
7:30 h	Deslocamento até a Pista de Atletismo	9:30 as 12:00 h – Prática de Antropometria
8:00 h	Cerimônia de Abertura	
8:30 as 12:00 h	Treinamento da Manhã <u>Avaliação antropométrica dos atletas (com ajuda dos alunos do curso técnico)</u>	14:00 as 15:30 h – 2- Maturação Biológica Prof. Marcelo Matta
12:00 as 14:00 h	Almoço	15:30 as 18:00 h – Prática de Antropometria
14:30 as 18:00 h	Treinamento da Tarde <u>Avaliação antropométrica</u>	
19:00 h	Jantar	
20:00 h	Deslocamento ao alojamento	

Dia 22 de janeiro (domingo)

Atividades com os Atletas	
7:30 h	Café da manhã
8:00 h	Deslocamento até a Pista de Atletismo
9:00 as 12:00 h	Treinamento da Manhã
12:00 as 15:00 h	Almoço
15:00 as 20:00 h	Atividades Culturais

Dia 23 de janeiro (segunda-feira)

Atividades com os Atletas		Curso Técnico de Atletismo
7:00 h	Café da manhã	8:00 as 9:30 h – 3-Medida do Consumo de Oxigênio Prof Francisco Zacaron e Fernando Oliveira
7:30 h	Deslocamento até a Pista de Atletismo	
8:00 as 12:00 h	Treinamento da Manhã <u>Avaliação aeróbia dos atletas (com ajuda dos alunos do curso técnico)</u> <u>Participação dos alunos Minas Olímpica</u>	9:30 as 12:00 – Prática Consumo de Oxigênio
12:00 as 14:00 h	Almoço	14:00 as 15:30 h – 4- Avaliação Aeróbia Prof. Marcus Vinicius
14:30 as 18:00 h	Treinamento da Tarde <u>Avaliação aeróbia dos atletas com ajuda dos alunos do curso técnico</u>	
19:00 h	Jantar	15:30 as 18:00 h –Prática consumo de oxigênio
20:00 h	Deslocamento ao alojamento	

Dia 24 de janeiro (terça-feira)

Atividades com os Atletas		Curso Técnico de Atletismo
7:00 h	Café da manhã	8:00 as 9:30 h – 5- Treinamento de Saltos Prof Neilton Moura
7:30 h	Deslocamento até a Pista de Atletismo	
8:00 as 12:00 h	Treinamento da Manhã <u>Participação das crianças do Projeto Minas Olímpica</u>	9:30 as 12:00 h – Prática de Saltos
12:00 as 14:30 h	Almoço	14:00 as 15:30 h–6-Treinamento de Lançamentos Prof. Pedro Atílio
14:30 as 18:00 h	Treinamento da Tarde <u>detalhar</u>	
19:00 h	Jantar	15:30 as 18:00 h – Prática Lançamentos
20:00 h	Deslocamento ao alojamento	

Dia 25 de janeiro (quarta-feira)

Atividades com os Atletas		Curso Técnico de Atletismo
7:00 h	Café da manhã	8:00 as 9:30 h – 7- Modelo de Educação Desportiva Prof. José Augusto
7:30 h	Deslocamento até a Pista de Atletismo	
8:00 as 12:00 h	Treinamento da Manhã <u>Os alunos do curso técnico participam de aula do Projeto Minas Olímpica</u>	9:30 h as 11:00 h – Prática MED
12:00 as 15:00 h	Almoço	11:00 h – Treinamento de Fundistas Prof. Jeferson Vianna
15:00	<u>Viagem de retorno</u>	