



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS
COORDENAÇÃO DE PÓS-GRADUAÇÃO

Disciplina: Metodologia do treinamento de *endurance*

Nível: Mestrado Acadêmico

Área: “Biodinâmica do movimento humano”

Carga horária: 45 h

Créditos: 3,0

Código: EFJ703

Ementa:

Visa discutir as técnicas de orientação dos programas de exercício de *endurance*. Os temas abordados são: Aspectos fisiológicos do treinamento de *endurance*. Princípios gerais do treinamento aeróbio. Avaliação e prescrição do exercício aeróbio. Ciclos e periodização do treinamento. Métodos do treinamento de *endurance*. Nutrição aplicada às provas longas.

Bibliografia:

BOMPA, T.O. **Periodização**: teoria e metodologia do treinamento. São Paulo: Phorte, 2002.

DANIELS, J. **Daniels' Running Formula**. Champaign: Human Kinetics, 2005.

GLOVER, B.; GLOVER, S.I.F. **The competitive runner's handbook**. London: Penguin, 1999.

MARTIN, D.E.; COE, P.N. **Better training for distance runners**. Champaign: Human Kinetics, 1997.

NOAKES, T.D. **Lore of Running**. Champaign: Human Kinetics, 2003.

PFITZINGER, P.; DOUGLAS, S. **Advanced marathoning**. Champaign: Human Kinetics, 2001.