



**FEDERAÇÃO PERNAMBUCANA DE FUTEBOL
CEAF**

ATIVIDADES DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

NOVEMBRO/DEZEMBRO - 2010

RECESSO: 23/10 A 15/11/2010

RETORNO ÀS ATIVIDADES 16/11/2010



FEDERAÇÃO PERNAMBUCANA DE FUTEBOL
CEAF

PROGRAMAÇÃO NOVEMBRO E DEZEMBRO / 2010

DATA / DIA	LOCAL / HORA	ATIVIDADE
16/11/2010 (TERÇA-FEIRA)	MANHÃ: ESEF – 06 H NOITE: UFPE – 19 H	CORRIDA INTERVALADA
18/11/2010 (QUINTA-FEIRA)	NOITE: UFPE – 19 H	RESISTÊNCIA (CORRIDA CONTÍNUA)
19/11/2010 (SEXTA-FEIRA)	MANHÃ :ESEF – 06 H	RESISTÊNCIA (CORRIDA CONTÍNUA)
23/11/2010 (TERÇA-FEIRA)	MANHÃ: ESEF – 06 H NOITE : UFPE – 19 H	RESISTÊNCIA DE VELOCIDADE
25/11/2010 (QUINTA-FEIRA)	NOITE: UFPE – 19 H	CORRIDA INTERVALADA
26/11/2010 (SEXTA-FEIRA)	MANHÃ :ESEF – 06 H	CORRIDA INTERVALADA
27/11/2010 (SÁBADO)	MANHÃ: ESEF-07H / ASSISTENTES NOITE: UFPE- 07H / ÁRBITROS	RESISTÊNCIA DE VELOCIDADE
30/11/2010 (TERÇA-FEIRA)	MANHÃ: ESEF – 06 H NOITE: UFPE – 19 H	CONTÍNUO VARIATIVO
02/12/2010 (QUINTA-FEIRA)	NOITE: UFPE – 19 H	CORRIDA INTERVALADA
03/12/2010 (SEXTA-FEIRA)	MANHÃ :ESEF – 06 H	CORRIDA INTERVALADA
04/12/2010 (SÁBADO)	UFPE - 07H JANGADEIRO	FORÇA EXPLOSIVA
07/12/2010 (TERÇA-FEIRA)	MANHÃ: ESEF – 06 H NOITE: UFPE – 19 H	CORRIDA INTERVALADA
09/12/2010 (QUINTA-FEIRA)	NOITE: UFPE – 19 H	CORRIDA INTERVALADA
10/12/2010 (SEXTA-FEIRA)	MANHÃ :ESEF – 06 H	CONTÍNUO VARIATIVO
11/12/2010 (SÁBADO)	MANHÃ: CEFET – 06H	TÉCNICA DE ARBITRAGEM
14/12/2010 (TERÇA-FEIRA)	MANHÃ: ESEF – 06 H NOITE: UFPE – 19 H	CORRIDA INTERVALADA
16/12/2010 (QUINTA-FEIRA)	MANHÃ: ESEF – 06 H NOITE: UFPE – 19 H	RESISTÊNCIA (CORRIDA CONTÍNUA)
18/12/2010 (SÁBADO)	MANHÃ: SANTOS DUMONT 06H	TESTE FÍSICO
21/12/2010 (TERÇA-FEIRA)	MANHÃ: ESEF – 07H / ASSISTENTES MANHÃ: UFPE – 07H / ÁRBITROS	RESISTÊNCIA DE VELOCIDADE



**FEDERAÇÃO PERNAMBUCANA DE FUTEBOL
CEAF**

DATA / DIA	LOCAL / HORA	ATIVIDADE
22/12/2010 (QUARTA FEIRA)	MANHÃ: JANGADEIRO 07H	RESISTÊNCIA DE FORÇA
23/12 A 27/12/2010	RECESSO DE NATAL	
28/12/2010 (TERÇA-FEIRA)	MANHÃ: ESEF – 07H / ÁRBITROS MANHÃ: UFPE – 07H / ASSISTENTES	CONTÍNUO VARIATIVO
29/12/2010 (QUARTA-FEIRA)	PRAIA JANGADEIRO 07H	RESISTÊNCIA DE FORÇA
30/12 A 03/01/2011	RECESSO DO ANO NOVO	

HIDERALDO FERREIRA / FRED ESCOBAR
PROFESSORES