

TÊNIS—Treino 10 —Prof. Thales Bon

PARTE INICIAL (AQUECIMENTO)

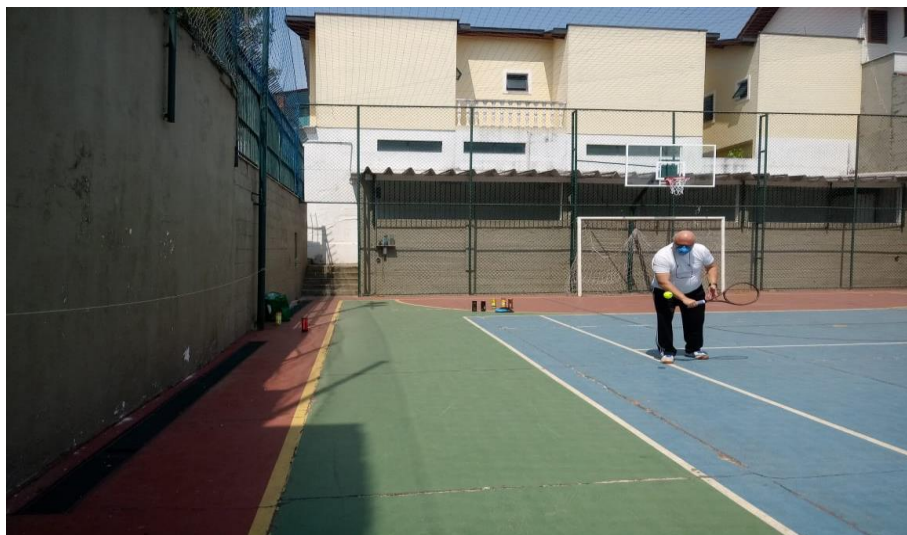
- Andar ou correr por volta de 12 minutos, de frente, lateral e de costas.
- Executar flexões de braços (20 vezes) e abdominais (30 vezes).
- Pular corda por 5min.

PARTE PRINCIPAL

- 1) Realizar a batida de direita-Forehand no paredão. Executar batidas por 7 min.



- 2) Realizar a batida de esquerda-Backhand no paredão. Executar batidas por 7 min.



- 3) Executar o voleio por 7 min.

4) Posicionar 3 cones separados, como na foto.

- Sair da posição de expectativa, em frente aos cones.
- Correr até o cone da direita, parar e executar a batida de direita (forehand). Voltar à posição de expectativa.
- Correr até o cone à frente, parar e executar a batida de direita (forehand). Voltar à posição de expectativa.
- Correr até o cone à esquerda, parar e executar a batida de direita (forehand). Voltar à posição de expectativa.
- Realizar a volta completa por 14 vezes. A cada 7 vezes, descansar 1 minuto.
- Nunca ficar de costas.



5) Sair da posição de expectativa, em frente aos cones:

- Correr até o cone à esquerda, parar e executar a batida de esquerda (backhand). Voltar à posição de expectativa.
- Correr até o cone à frente, parar e executar a batida de esquerda (backhand). Voltar à posição de expectativa.
- Correr até o cone à direita, parar e executar a batida de esquerda (backhand). Voltar à posição de expectativa.
- Realizar a volta completa por 14 vezes. A cada 7 vezes, descansar 1 minuto.
- Nunca ficar de costas.



- 6) Sair da posição de expectativa, e permanecer em frente a uma linha marcada, com 6 latas de bola de tênis separadas por um metro a partir do centro, como na foto.



- Correr até à primeira lata a direita, parar e executar a batida de direita (forehand). E voltar à posição de expectativa.



- Correr até a segunda lata à direita, parar e executar a batida de direita (forehand). E voltar à posição de expectativa.



- Correr até a terceira lata à direita, parar e executar a batida de direita (forehand). E voltar à posição de expectativa.



- Realizar a volta completa por 14 vezes. A cada 7 vezes, descansar 1 minuto.
- Nunca ficar de costas.

- 7) Repetir para o lado esquerdo fazendo batidas de esquerda (backhand), voltando sempre para posição de expectativa.
- Realizar a ida e volta completa por 14 vezes. A cada 7 vezes, descansar 1 minuto.
 - Nunca ficar de costas.



- 8) Executar os exercícios 5 e 6 sem voltar à posição de expectativa, para os dois lados (direita e esquerda).

PARTE FINAL

- Realizar os alongamentos propostos em treinos anteriores, durante 10 minutos.

Referência Bibliográfica

ANDERSON, B.; **Alongue-se**. 23. ed. São Paulo: Summus Editorial, 1983.