

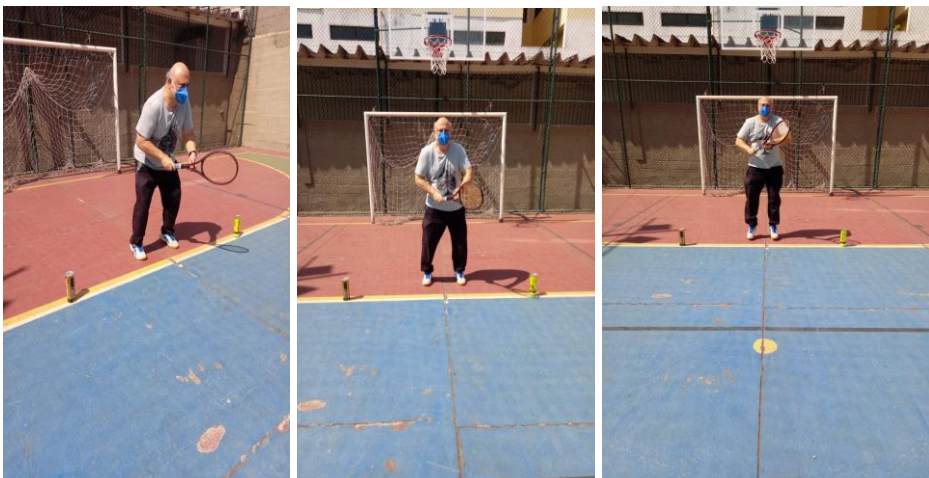
TÊNIS—Treino 11—Prof. Thales Bon

PARTE INICIAL (AQUECIMENTO)

- Andar ou correr por volta de 12 minutos, de frente, lateralmente 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) Realizar o voleio por 7 minutos.
- 4) Vamos intensificar os treinos em Foot Work (Trabalho dos pés, como se movimentar para bater na bola). É preciso saber o que os pés devem fazer quando for executar uma batida de direita ou de esquerda. Vamos supor que você esteja no meio da quadra e você recebe uma bola à direita do seu corpo, o que fazer? O primeiro passo é estar na posição de expectativa, e em seguida realizar o Split Step (um saltito para entrar em ação) aterrizando nas pontas dos pés. Em seguida, mover o pé correspondente para o lado que a bola esteja vindo, realizando uma flexão dos joelhos ao pousar. Isto é importante para um deslocamento com maior agilidade pela quadra e em qualquer direção.
Para desenvolvimento de agilidade e resistência, a bola poderá vir em várias direções: direita, à frente, esquerda, para trás e as intermediárias. Ter uma leitura rápida da bola e ter uma saída mais rápida em direção a ela, é o objetivo dos próximos exercícios.





5) Posicionar 3 latas separadas por 50 cm, como na foto.

- Sair da posição de expectativa, em frente as latas.
- Correr até a lata da direita, parar e executar a batida de direita (forehand).
- Correr até o cone à frente, parar e executar a batida de direita (forehand).
- Correr até a lata à esquerda, parar e executar a batida de direita (forehand).
- Realizar a volta completa por dez vezes. A cada 5 vezes, descansar 1 minuto.
- Nunca ficar de costas.

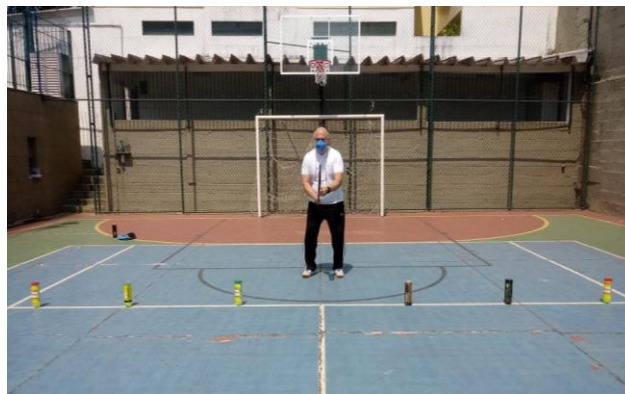


6) Posicionar 3 latas separadas por 50 cm, como na foto.

- Sair da posição de expectativa, em frente as latas.
- Correr até a lata à esquerda, parar e executar a batida de esquerda (backhand).
- Correr até a lata à frente, parar e executar a batida de esquerda (backhand).
- Correr até a lata à direita, parar e executar a batida de esquerda (backhand).
- Realizar a volta completa por dez vezes. A cada 5 vezes, descansar 1 minuto.
- Nunca ficar de costas.



- 7) 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 a primeira lata à direita, parar e executar a batida de direita (forehand).



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

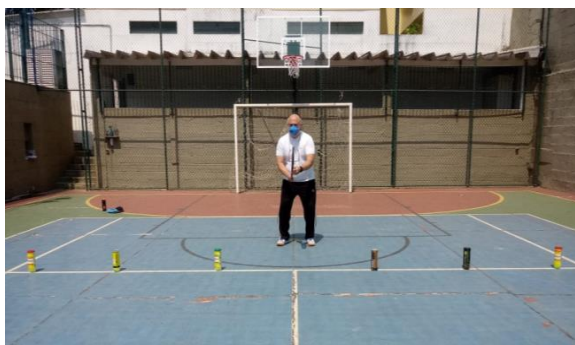


- Correr até a terceira lata à direita, parar e executar a batida de direita (forehand).
- Voltar a posição de expectativa.



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

8) 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 a primeira lata à esquerda, parar e executar a batida de esquerda (backhand).



- Correr até a segunda lata à esquerda, parar e executar a batida de esquerda (backhand).



- Correr até a terceira lata à esquerda, parar e executar a batida de esquerda (backhand).



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.