

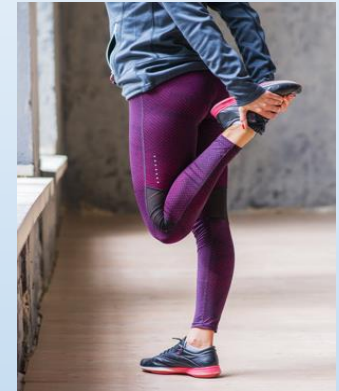


Futebol – Treino 13 – Prof. José Carlos Astrauskas

ALONGAMENTO - 8 MIN.

2 vezes em cada posição

Em pé, segurar o pé atrás do glúteo alongando o quadríceps (1 min com cada perna).



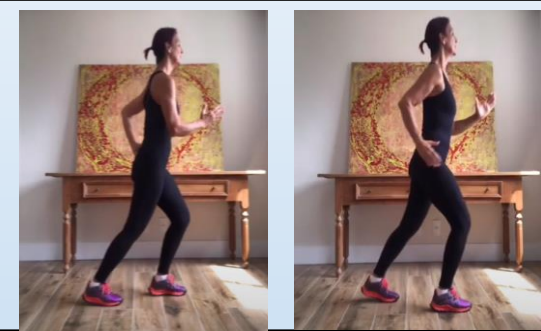
Agachado, com uma perna flexionada e outra estendida, tente alcançar o pé da perna que está estendida (1 min cada perna).



AQUECIMENTO

12min: 12x (45 seg. de exercício e 15 seg. de descanso). Repetir 4 séries de cada exercício e o maior número de vezes possível no tempo determinado.

Polissapatos



Passes na parede com bola, alternando as pernas (distância aproximada de 2 m.)



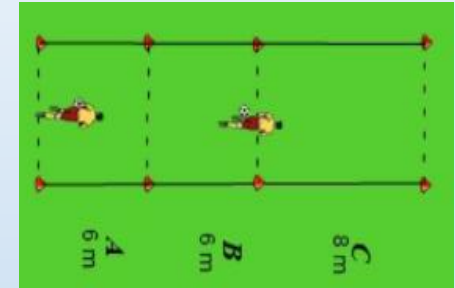
Agachamentos



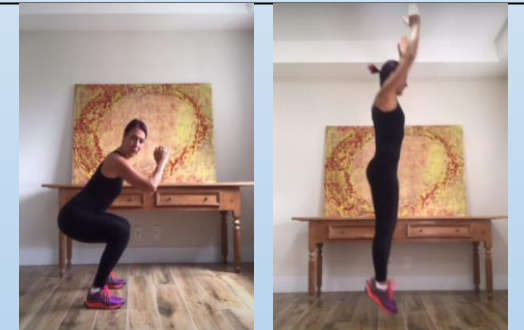
TRABALHO PRINCIPAL - 20MIN

Realizar o máximo de repetições possíveis

10 corridas de 20 metros **com a bola**. Os primeiros 6 metros com o pé direito, seguido de 6 metros com o pé esquerdo e os últimos 8 metros com o máximo de velocidade possível, utilizando o pé dominante.



15 agachamentos com salto.



20 elevações de perna na prancha (10 cada lado).



ALONGAMENTOS

Ficar 15 segundos em cada posição para melhorar sua flexibilidade.

1.



2.



3.



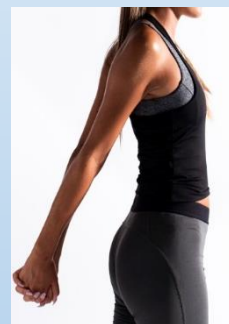
4.



5.



6.



7.



8.



9.



10.



11.



12.



QUIZ

Qual a jogadora da seleção feminina que mais disputou as copas?
Seu nome e quantas edições?

FONTES

- 1) People photo created by freepik - www.freepik.com
- 2) People photo created by master1305 - www.freepik.com
- 3 e 7) Divulgação/Youtube/Cepeusp
- 5) House photo created by freepik - www.freepik.com
- 8) City photo created by master1305 - www.freepik.com

Alongamento:

1,2 e 3) CEPEUSP

- 4) Folha foto criado por prostooleh - br.freepik.com
- 5) Cidade foto criado por freepik - br.freepik.com
- 6) Fundo foto criado por freepik - br.freepik.com
- 7) Mulher foto criado por wayhomestudio - br.freepik.com
- 8) People photo created by freepik - www.freepik.com
- 9) Fitness photo created by user18526052 - www.freepik.com
- 10) Música foto criado por diana.grytsku - br.freepik.com
- 11) Pessoas foto criado por ArthurHidden - br.freepik.com
- 12) Pessoas foto criado por yanalya - br.freepik.com