

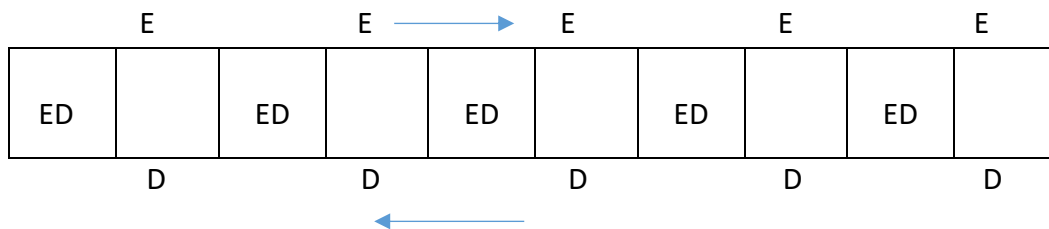
TÊNIS—Treino 13—Prof. Thales Bon

PARTE INICIAL (AQUECIMENTO)

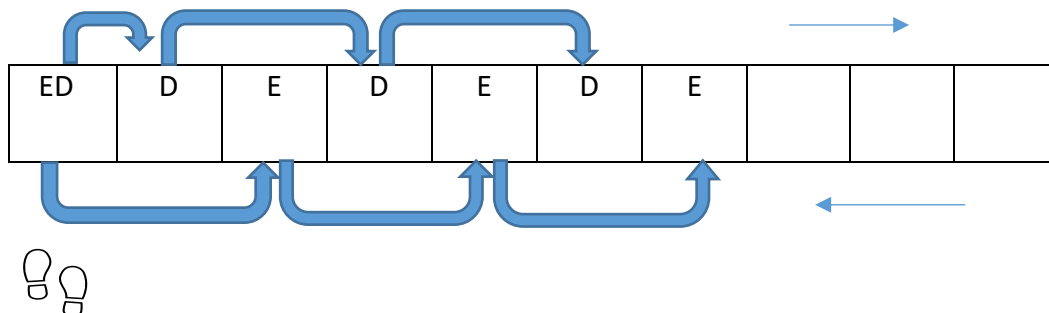
- Andar ou correr por volta de 12 minutos, de frente, lateralmente e de costas.
- Executar flexões de braços (20 vezes) e abdominais (30 vezes).
- Pular corda por 5min.

PARTE PRINCIPAL

- 1) Realizar a batida de direita-Forehand no paredão. Executar batidas por 5 min.
- 2) Realizar a batida de esquerda-Backhand no paredão. Executar batidas por 5 min.
- 3) Realizar o voleio por 5 minutos.
- 4) Vamos intensificar os treinos em Foot Work (Trabalho dos pés, como se movimentar para bater na bola). Vamos utilizar uma escada de agilidade ou um desenho similar no chão, para o desenvolvimento de coordenação, agilidade, força e resistência. A bola poderá vir em várias direções: direita, à frente, esquerda, atrás 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.
 - Saltar com os dois pés dentro do quadrado e com os dois pés fora do quadrado.
 - Ir de frente e voltar de costas.
 - Executar 5 repetições e descansar 1 minuto.

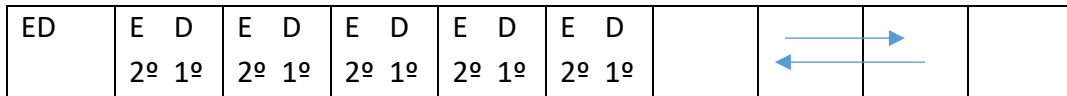


- 5) Saltar cruzando as pernas.
 - Ir e voltar de lado. Sempre colocando um pé em cada espaço.
 - Executar 5 repetições e descansar 1 minuto.



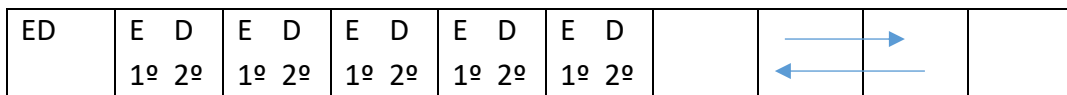
6) Saltar:

- Ir e voltar de lado. Sempre colocando um pé antes do outro, primeiro a direita e depois a esquerda.
- Executar 5 repetições e descansar 1 minuto.



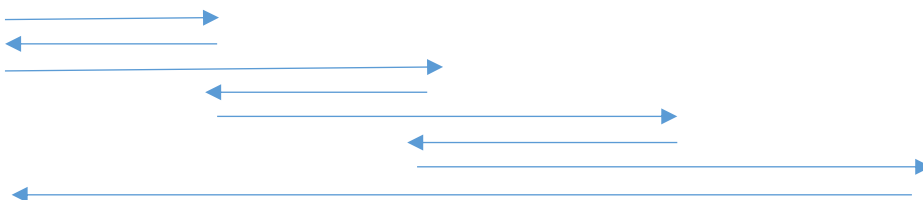
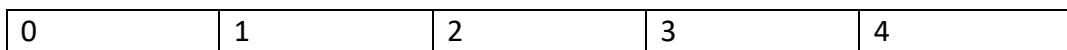
7) Saltar:

- Ir e voltar de lado. Sempre colocando um pé antes do outro, primeiro a esquerda e depois a direita.
- Executar 5 repetições e descansar 1 minuto.



8) Colocar em uma reta 4 latas separadas por um metro.

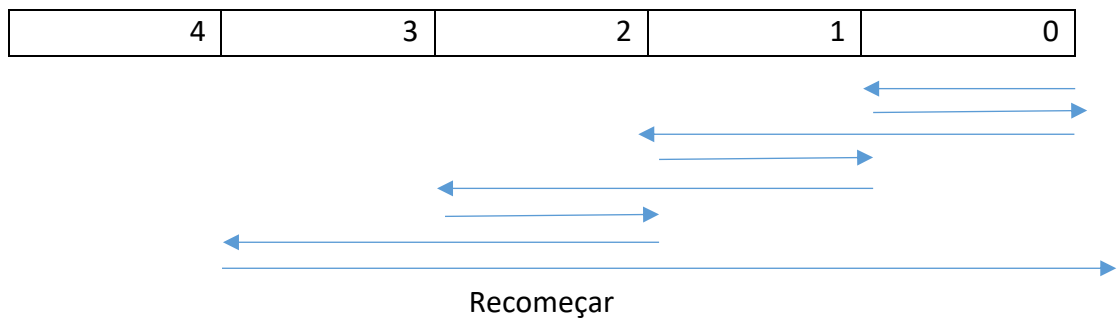
- Sair da posição 0.
- Executar Split Step, saltar da posição 0 para a posição 1, voltar para a posição 0, executar novamente o split Step e saltar até a posição 2, voltar para a posição 1, executar novamente o split Step e saltar até a posição 3, voltar para a posição 2, executar novamente o split Step e saltar até a posição 4, voltar para a posição 0.
- Quando chegar nas posições executar Forehand para o destro e backhand para o canhoto.
- Executar 5 repetições e descansar 1 minuto.



Recomeçar

9) Colocar em uma reta 4 latas separadas por um metro.

- Sair da posição 0.
- Executar Split Step, saltar da posição 0 para a posição 1, voltar para a posição 0, executar novamente o split Step e saltar até a posição 2, voltar para a posição 1, executar novamente o split Step e saltar até a posição 3, voltar para a posição 2, executar novamente o split Step e saltar até a posição 4, voltar para a posição 0.
- Quando chegar nas posições executar Forehand para o canhoto e Backhand para o destro.
- Executar 5 repetições e descansar 1 minuto.



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.