



Futebol – Treino 14 – Prof. José Carlos Astrauskas

Treino para jogadores de futebol que consiste na periodização de 4 semanas.

A cada semana haverá um aumento na intensidade do esforço quanto ao tipo de exercício proposto ou aumento do número de repetições e séries dos exercícios de acordo com o planejamento.

PRIMEIRA SEMANA (2ª. e 4ª. feira)

Saltos com uma perna :

5 séries de 10 saltos com cada perna (20 segundos de intervalo)



Cones de Agilidade:

Conduzir a bola pelos cones de forma variada - 4 vezes

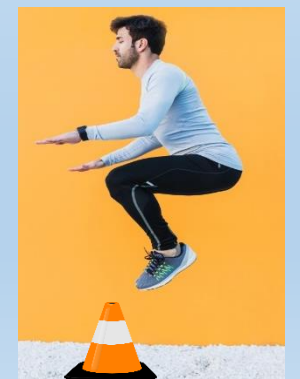
1 minuto de intervalo



Saltos por cima do cone:

4 vezes – 1 minuto de intervalo

- Saltar com os dois pés
- Saltar com um só pé, ora com o pé direito, ora com o pé esquerdo
- Saltar com os dois pés, de lado para o cone.

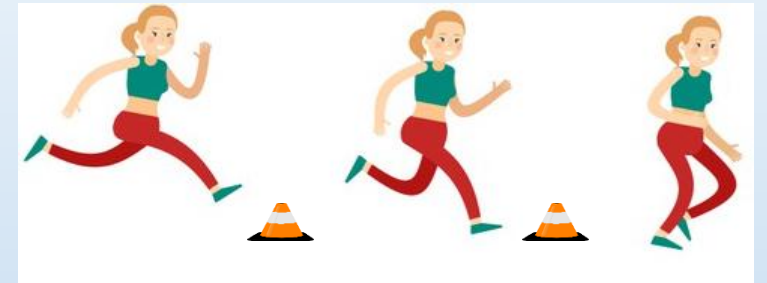


PRIMEIRA SEMANA (2ª. e 4ª. feira)

Corrida para frente e para trás:

30 vezes – 1 minuto de intervalo

Corre de frente e volta de costas



PRIMEIRA SEMANA (3ª. e 5ª. feira)

Cones de Agilidade:

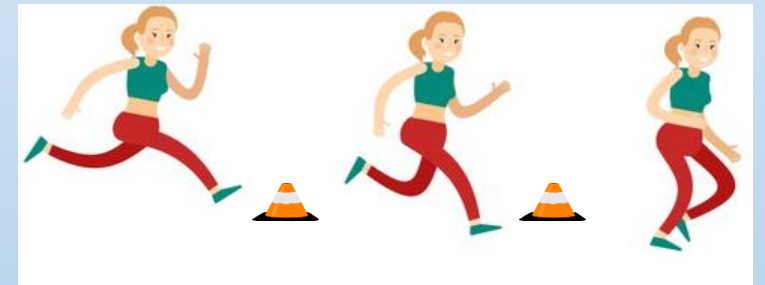
8 vezes – tocar uma das mãos em cada cone – 1 minuto de intervalo



Corrida para frente e para trás:

50 vezes – 1 minuto de intervalo

Corre de frente e volta de costas



ALONGAMENTOS

Ficar 15 segundos em cada posição para melhorar sua flexibilidade.

1.



2.



3.



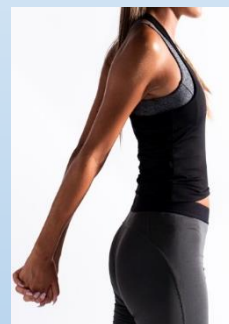
4.



5.



6.



7.



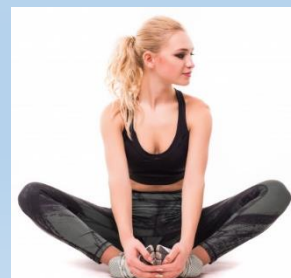
8.



9.



10.



11.



12.



QUIZ

Qual foi o maior público em um estádio de futebol?

Em qual partida?

Em qual estádio?

Crédito das imagens

- 1) People photo created by ArthurHidden - www.freepik.com
- 2) Summer photo created by mego-studio - www.freepik.com
- 3) Man photo created by freepik - www.freepik.com
- 4 e 6) Woman vector created by macrovector - www.freepik.com
- 5) Getty Images/iStockphoto

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