

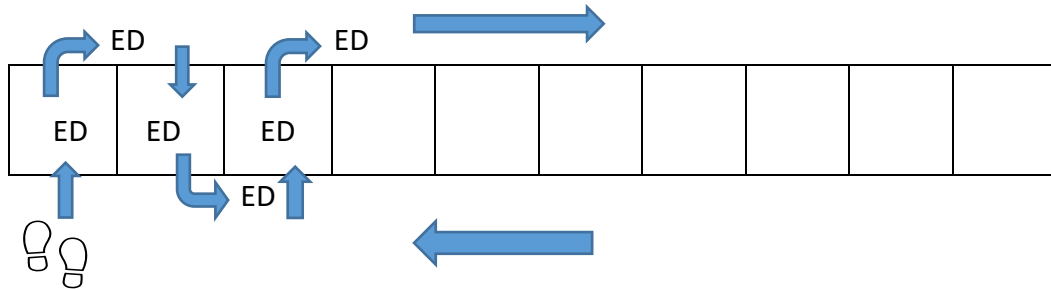
TÊNIS—Treino 14—Prof. Thales Bon

PARTE INICIAL (AQUECIMENTO)

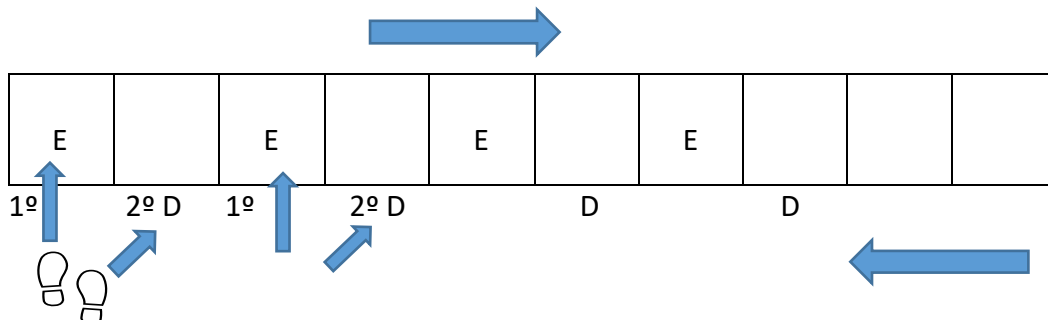
- Andar ou correr por volta de 12 minutos, de frente, lateralmente e de costas.
- Executar flexões de braços (20 vezes) e abdominais (30 vezes).
- Pular corda por 5min.

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). 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 para frente com os dois pés juntos para dentro do quadrado e depois saltar com os dois pés juntos para fora do quadrado. Saltar de costas para dentro do 2º quadrado e depois saltar de costas para fora do quadrado. Repetir a sequência até o último quadrado.
 - Ir de lado e voltar.
 - Executar 5 repetições e descansar 1 minuto.



- 5) Saltar com o pé esquerdo dentro do quadrado e o pé direito fora do quadrado e uma casa à frente. Repetir a sequência até o último quadrado. Ir de lado e voltar. 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.

| | | | | | | | | |
|----|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--|--|--|
| ED | E D 2º 1º | E D 2º 1º | E D 2º 1º | E D 2º 1º | E D 2º 1º | | | |
|----|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--|--|--|



7) Saltar.

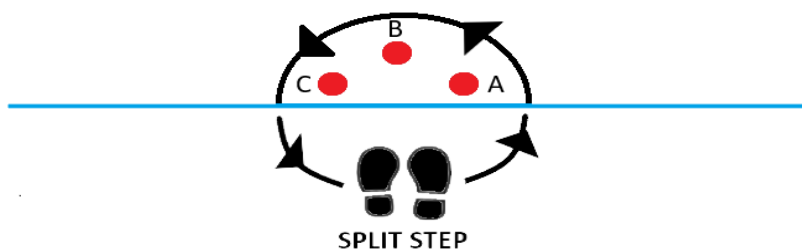
Ir e voltar de lado. Sempre colocando um pé antes do outro, primeiro a esquerda e depois a direita. Executar 5 repetições e descansar 1 minuto.

| | | | | | | | | |
|----|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--|--|--|
| ED | E D 1º 2º | E D 1º 2º | E D 1º 2º | E D 1º 2º | E D 1º 2º | | | |
|----|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--|--|--|



8) Colocar 3 latas formando um triângulo

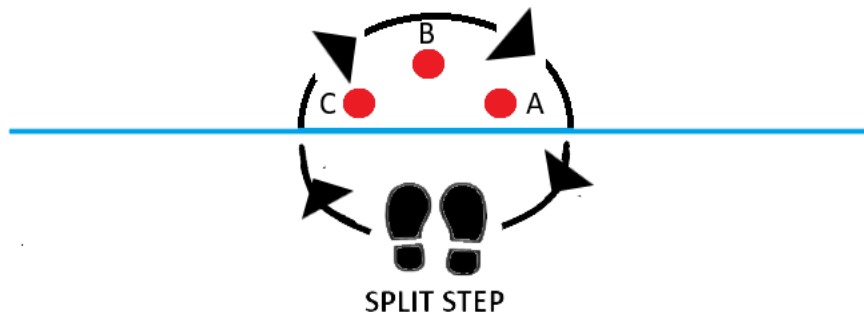
- Sair da posição do Split Step. Executar o Split Step, saltar desta posição e dar a volta completa **sem a raquete**, voltando a posição do Split Step. Executar 5 vezes, descansar 1 minuto.
- Sair da posição do Split Step. Executar o Split Step, saltar desta posição e dar a volta completa **com a raquete**, voltando a posição do Split Step. Executar 5 vezes, descansar 1 minuto. Quando chegar na posição C executar forehand para o canhoto e backhand para o destro.



9) Colocar 3 latas formando um triângulo.

- Sair da posição do Split Step. Executar o Split Step, saltar desta posição e dar a volta completa **sem a raquete**, voltando a posição do Split Step. Executar 5 vezes, descansar 1 minuto.

- Sair da posição do Split Step. Executar Split Step, saltitar desta posição e dar a volta completa **com a raquete**, voltando a posição do Split Step. Executar 5 vezes, descansar 1 minuto. Quando chegar na posição A, executar forehand para o destro e backhand para o canhoto.



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.