



## Futebol – Treino 15 – Prof. José Carlos Astrauskas

Treino para jogadores de futebol que consiste na periodização de 4 semanas. Esta é a segunda semana e haverá um aumento na intensidade dos exercícios e o aumento do número de séries a serem realizados, conforme o cronograma proposto.

# SEGUNDA SEMANA

(2ª e 4ª)

## 1) Saltos com uma perna:

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



## 2) Cones de Agilidade:

Conduzir a bola pelos cones de formas variadas - 8 vezes

1 minuto de intervalo



## 3) Saltos por cima do cone:

5 vezes – 1 minuto e meio 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 estando de lado para o cone.



# SEGUNDA SEMANA

(2ª E 4ª)

## 4) Corrida:

20 minutos de corrida



# SEGUNDA SEMANA

(3ª e 5ª)

## 1) Salto:

6 séries - corrida de 8 metros e 10 agachamentos com salto  
30 segundos de intervalo



## 2) Cones de Agilidade:

10 vezes – tocar o cone com uma das mãos – 1 minuto de intervalo



## 3) Deslocamento Lateral:

20 vezes para um lado, 20 vezes para outro lado – 1 minuto de intervalo  
Agachar se deslocando de lado por 5 metros.



# ALONGAMENTOS

Ficar 15 segundos em cada posição para melhorar sua flexibilidade.

1.



2.



3.



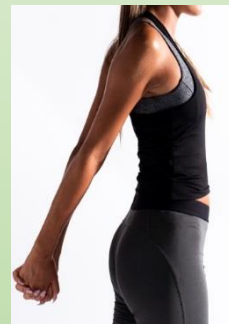
4.



5.



6.



7.



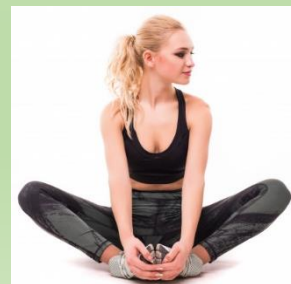
8.



9.



10.



11.



12.



# Crédito das imagens

- 1) <a href="https://www.freepik.com/photos/people">People photo created by ArthurHidden - www.freepik.com</a>
  - 2) <a href="https://www.freepik.com/photos/summer">Summer photo created by mego-studio - www.freepik.com</a>
  - 3) <a href="https://www.freepik.com/photos/man">Man photo created by freepik - www.freepik.com</a>
  - 4) <a href="https://www.freepik.com/vectors/medical">Medical vector created by pikisuperstar - www.freepik.com</a>
  - 1) <a href="https://www.freepik.com/vectors/people">People vector created by brgfx - www.freepik.com</a>
  - 2) Getty Images/iStockphoto
  - 3) <https://i.ytimg.com/vi/1U18yKtQKM/maxresdefault.jpg>
- Alongamento:
- 1,2 e 3) CEPEUSP
  - 4) <a href="https://br.freepik.com/fotos/folha">Folha foto criado por prostooleh - br.freepik.com</a>
  - 5) <a href="https://br.freepik.com/fotos/cidade">Cidade foto criado por freepik - br.freepik.com</a>
  - 6) <a href="https://br.freepik.com/fotos/fundo">Fundo foto criado por freepik - br.freepik.com</a>
  - 7) <a href="https://br.freepik.com/fotos/mulher">Mulher foto criado por wayhomestudio - br.freepik.com</a>
  - 8) <a href="https://www.freepik.com/photos/people">People photo created by freepik - www.freepik.com</a>
  - 9) <a href="https://www.freepik.com/photos/fitness">Fitness photo created by user18526052 - www.freepik.com</a>
  - 10) <a href="https://br.freepik.com/fotos/musica">Música foto criado por diana.grytsku - br.freepik.com</a>
  - 11) <a href="https://br.freepik.com/fotos/pessoas">Pessoas foto criado por ArthurHidden - br.freepik.com</a>
  - 12) <a href="https://br.freepik.com/fotos/pessoas">Pessoas foto criado por yanalya - br.freepik.com</a>