



Futebol – Treino 16 – Prof. José Carlos Astrauskas

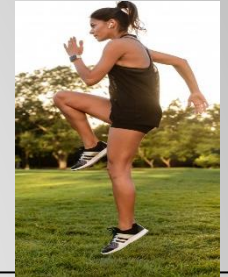
Treino para jogadores de futebol que consiste na periodização de 4 semanas. Esta é a terceira semana e haverá um aumento na intensidade do esforço ou na quantidade de séries dos exercícios, conforme o cronograma proposto.

TERCEIRA SEMANA

(2ª e 4ª)

Saltos com uma perna:

5 séries de 15 saltos com cada perna (20 segundos de intervalo)
Saltar só com perna direita e depois saltar só perna esquerda.



Corrida para frente e para trás:

50 vezes – 1 minuto de intervalo



Deslocamento lateral:

30 vezes para cada lado – 1 minuto de intervalo



Salto horizontal:

8 séries de 10 repetições – 1 minuto de intervalo
Saltar com os dois pés juntos



TERCEIRA SEMANA

(3ª e 5ª)

Saltos explosivos correndo:

20 vezes – 1 minuto de intervalo



Saltos verticais:

20 vezes – 1 minuto de intervalo
Saltar lateralmente os obstáculos



Cones de agilidade:

10 vezes de 8 idas e vindas – 1 minuto de intervalo



ALONGAMENTOS

Ficar 15 segundos em cada posição para melhorar sua flexibilidade.

1.



2.



3.



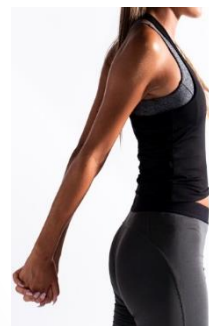
4.



5.



6.



7.



8.



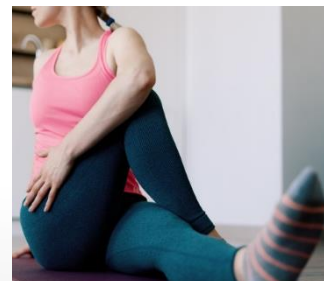
9.



10.



11.



12.



Crédito das imagens

- Salto em um pé só: Music photo created by drobotdean - www.freepik.com
- Corrida frente e atrás: Woman vector created by macrovector - www.freepik.com
- Deslocamento lateral: <https://i.ytimg.com/vi/1U18yKMtQKM/maxresdefault.jpg>
- Salto horizontal: Sport vector created by brgfx - www.freepik.com
- Salto explosivo correndo: [reprodução/youtube/cepeusp](https://www.youtube.com/watch?v=cepeusp)
- Salto vertical: Music photo created by katemangostar - www.freepik.com
- Cones de agilidade: 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