

# TÊNIS—Treino 16—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.

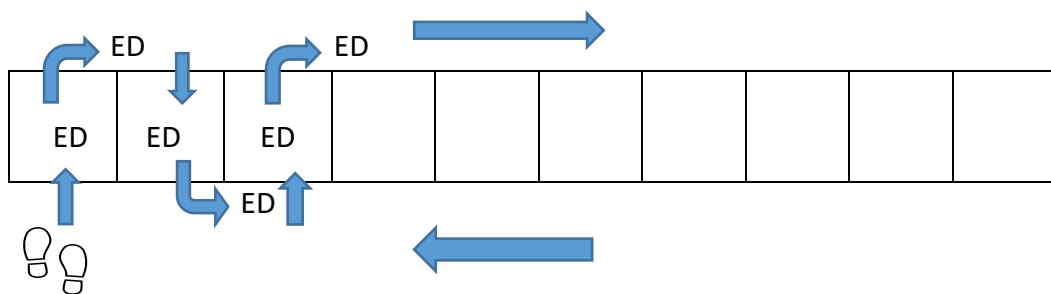
## PARTE PRINCIPAL

- 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 pode vir de 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.

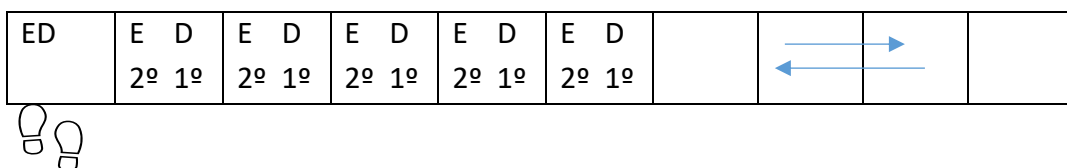
Executar 5 repetições e descansar 1 minuto.



- 5) Saltar:

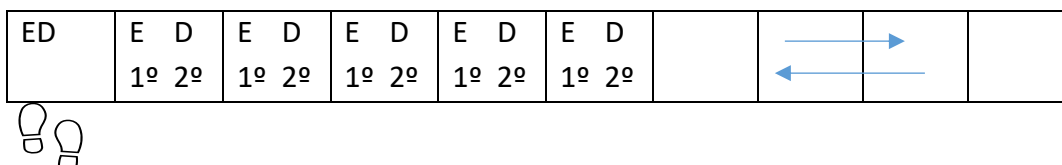
Ir e voltar de lado. Sempre colocando um pé antes do outro, primeiro a direita e depois a esquerda.

Executar 5 repetições e descansar 1 minuto.



6) 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.



7) Colocar no solo 3 latas (B, C e D). **Sem a raquete.**

B-3m. a 45° à esquerda e acima do ponto A.

C-3m. a 45° à direita e acima do ponto A.

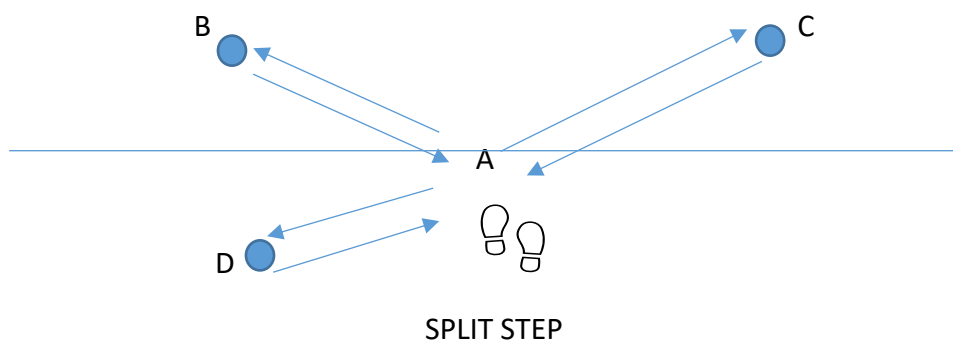
D-3m. a 45° à esquerda e abaixo do ponto A.

Executar o Split Step em A, girar a esquerda, deslocar-se saltitando lateralmente rumo à lata B, tocar com a mão esta lata e voltar ao ponto A saltitando lateralmente.

Girar novamente à direita e tocar com a mão na lata C, saltitando lateralmente.

Voltar ao ponto A, girar novamente para à esquerda, em direção a lata D, saltitando lateralmente e tocá-la com a mão e voltar ao ponto A.

Repetir a seqüência 5 vezes. Descansar por 1 minuto.



8) Colocar no solo 3 latas (B, C e D). **Com a raquete.**

B-3m. a 45° à esquerda e acima do ponto A.

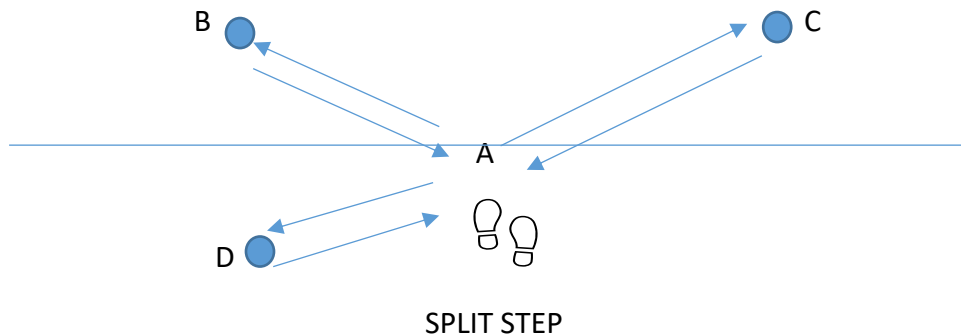
C-3m. a 45° à direita e acima do ponto A.

D-3m. a 45° à direita e abaixo do ponto A.

Executar o Split Step em A, girar a esquerda, se deslocar correndo rumo à lata B, executar a batida de esquerda quando chegar na lata B e voltar ao ponto A correndo.

Girar novamente à direita e executar a batida de direita quando chegar na lata C. Correr de volta ao ponto A. Girar novamente para a esquerda e abaixo, em direção a lata D. Correr e executar batida de esquerda, quando chegar na lata D. Voltar correndo ao ponto A.

Repetir a sequência 5 vezes. Descansar por 1 minuto.



9) Colocar no solo 3 latas (B, C, D e E). **Sem a raquete.**

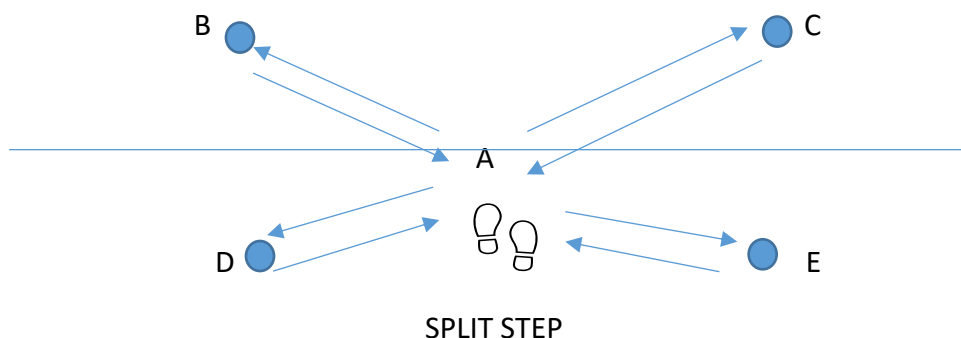
B-3m. a 45° à esquerda e acima do ponto A.

C-3m. a 45° à direita e acima do ponto A.

D-3m. a 45° à esquerda e abaixo do ponto A.

E-3m. a 45° à direita e abaixo do ponto A.

Executar o Split Step em A, girar a esquerda, se deslocar correndo rumo à lata B, executar a batida de esquerda quando chegar na lata B e voltar ao ponto A correndo. Girar novamente à direita e executar a batida de direita quando chegar na lata C. Correr de volta ao ponto A. Girar novamente para a esquerda e abaixo, em direção a lata D. Correr e executar batida de esquerda quando chegar na lata D. Voltar correndo ao ponto A. Girar novamente para a direita e abaixo, em direção a lata E. Correr e executar batida de direita quando chegar na lata E. Voltar correndo ao ponto A. Repetir a sequência 5 vezes. Descansar por 1 minuto.



10) Colocar no solo 4 latas (B, C, D e E). **Com a raquete.**

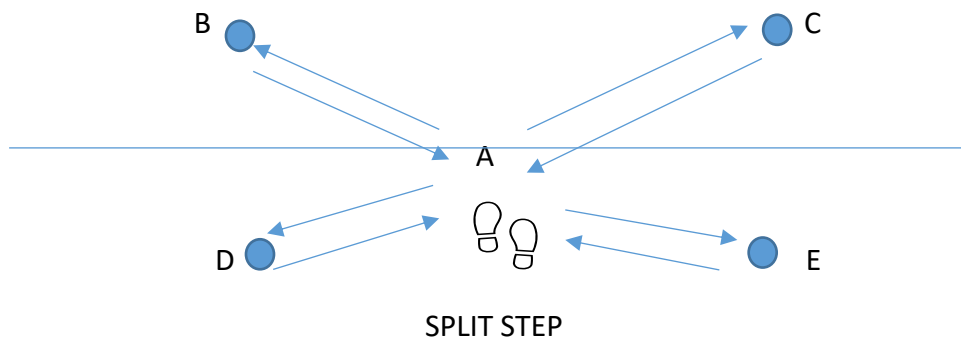
B-3m. a 45° à esquerda e acima do ponto A.

C-3m. a 45° à direita e acima do ponto A.

D-3m. a 45° à esquerda e abaixo do ponto A.

E-3m. a 45° à direita e abaixo do ponto A.

Executar o Split Step em A, girar a esquerda, se deslocar correndo rumo à lata B, executar a batida de esquerda quando chegar na lata B e voltar ao ponto A correndo. Girar novamente à direita e executar a batida de direita quando chegar na lata C. Correr de volta ao ponto A. Girar novamente para a esquerda e abaixo, em direção a lata D. Correr e executar batida de esquerda quando chegar na lata D. Voltar correndo ao ponto A. Girar novamente para a direita e abaixo, em direção a lata E. Correr e executar batida de direita quando chegar na lata E. Voltar correndo ao ponto A. Repetir a sequência 5 vezes. Descansar por 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.