



## Futebol – Treino 17 – Prof. José Carlos Astrauskas

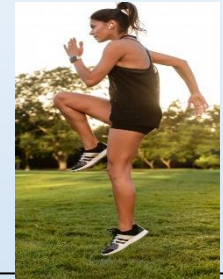
Treino para jogadores de futebol que consiste na periodização de 4 semanas. Estamos na quarta semana e haverá um aumento na intensidade do esforço ou na quantidade de séries ou repetições dos exercícios, presente no cronograma.

# QUARTA SEMANA

## (2ª e 4ª)

### Saltos com uma perna:

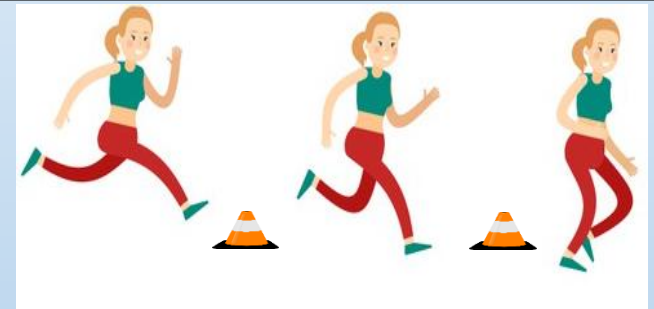
5 séries de 20 saltos com cada perna (20 segundos de intervalo)



### Corrida para frente e para trás:

60 vezes – 1 minuto de intervalo

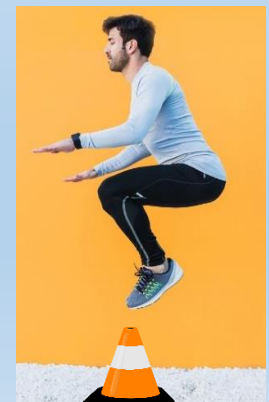
Correr de frente e voltar de costas



### Saltos por cima do cone:

5 vezes – 1 minuto de intervalo

- Saltar com os dois pés
- Saltar com um só pé, alternadamente
- Saltar com os dois pés, lateralmente



# QUARTA SEMANA

## (2ª e 4ª)

### Deslocamento Lateral:

40 vezes para cada lado – 1 minuto de intervalo

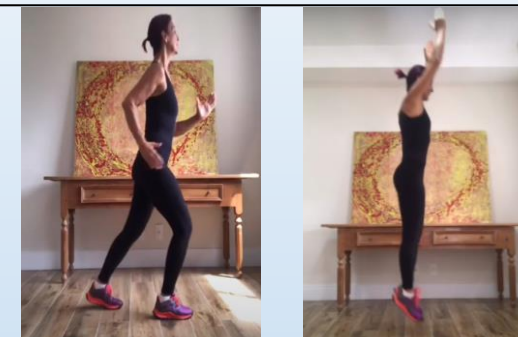


# QUARTA SEMANA

(3ª e 5ª)

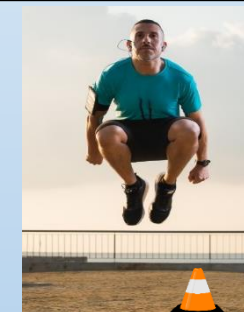
## Saltos explosivos correndo:

20 repetições de 10 metros correndo e salto no final.  
1 minuto de intervalo



## Saltos verticais:

20 vezes – 1 minuto de intervalo  
Saltar o mais alto que conseguir.



## Corrida:

25 minutos



# ALONGAMENTOS

Ficar 15 segundos em cada posição para melhorar sua flexibilidade.

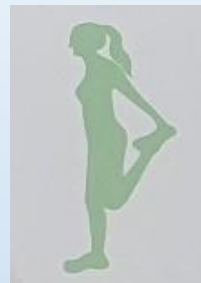
1.



2.



3.



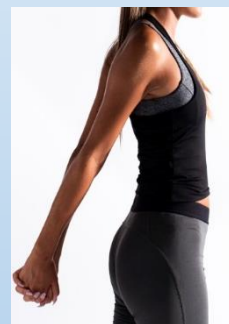
4.



5.



6.



7.



8.



9.



10.



11.



12.



# Crédito das imagens

- Salto em um pé só: <a href="https://www.freepik.com/photos/music">Music photo created by drobotdean - www.freepik.com</a>
- Corrida frente e atrás: <a href="https://www.freepik.com/vectors/woman">Woman vector created by macrovector - www.freepik.com</a>
- Salto por cima do cone: <a href="https://www.freepik.com/photos/man">Man photo created by freepik - www.freepik.com</a>
- Deslocamento lateral: <https://i.ytimg.com/vi/1U18yKtQKM/maxresdefault.jpg>
- Salto explosivo correndo: [reprodução/youtube/cepeusp](https://www.youtube.com/watch?v=cepeusp)
- Salto vertical: <a href="https://www.freepik.com/photos/music">Music photo created by katemangostar - www.freepik.com</a>
- Corrida: <a href="https://www.freepik.com/vectors/medical">Medical vector created by pikisuperstar - www.freepik.com</a>

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>