

TÊNIS—Treino 17—Prof. Thales Bon

PARTE INICIAL (AQUECIMENTO)

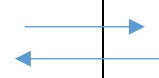
- Andar ou correr por volta de 12 minutos, de frente, lateralmente e de costas.
- Executar flexões de braços (20 vezes) e abdominais (30 vezes).
- Pular corda por 5min.

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:

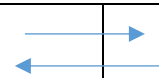
Ir e voltar de lado. Sempre colocando um pé antes do outro, primeiro o pé esquerdo e depois o direito. Executar 5 repetições e descansar 1 minuto.

ED	E D	E D	E D	E D	E D			
	1º 2º	1º 2º	1º 2º	1º 2º	1º 2º			



- 5) Saltar:

Ir e voltar de lado. Sempre colocando um pé antes do outro, primeiro o pé esquerdo e depois o direito. Executar 5 repetições e descansar 1 minuto.

ED	E D	E D	E D	E D	E D			
	2º 1º	2º 1º	2º 1º	2º 1º	2º 1º			



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

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

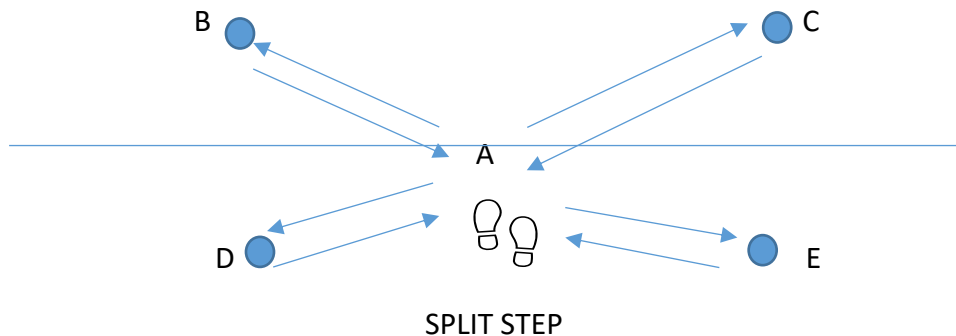
C-3 metros a 45° à direita e acima do ponto A.

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

E-3 metros 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 e executar a batida de esquerda quando chegar na lata B. 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.



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

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

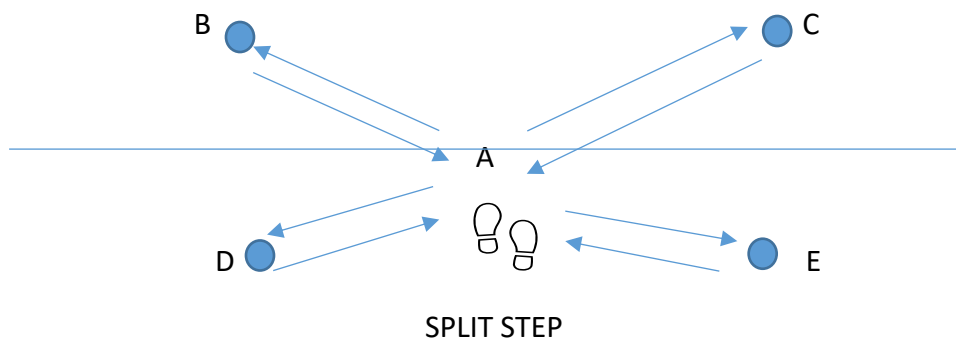
C-3 metros a 45° à direita e acima do ponto A.

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

E-3 metros 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 e executar a batida de esquerda quando chegar na lata B. 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.

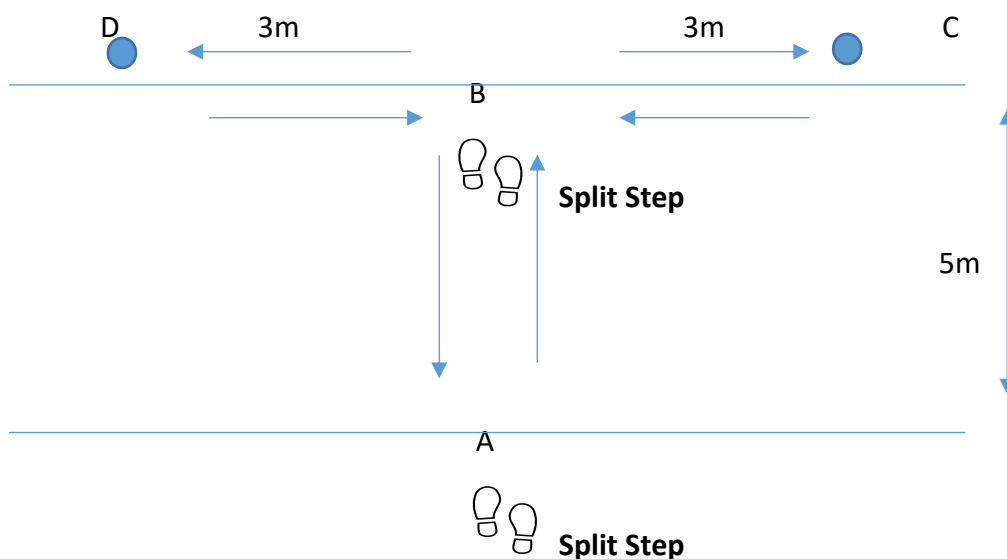
Repetir a sequência 5 vezes. Descansar por 1 minuto.



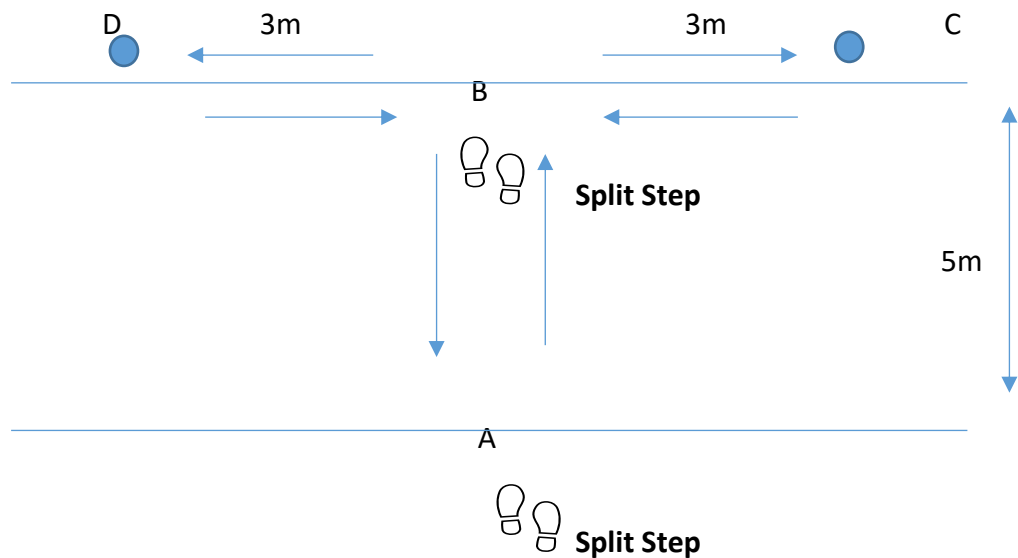
Começaremos agora a executar movimentações para o VOLEIO.

Voleio é bater na bola sem que ela quique no solo.

- 8) Executar o Split Step e ir do ponto A em direção ao ponto B (que estará em frente a 5 metros de distância), sempre correndo. Ao chegar no ponto B, girar à direita e tocar na lata C, girar e voltar ao ponto B. Executar novamente o split step, girar para a esquerda e tocar na lata D. Girar novamente e voltar para B e executar o split novamente e voltar de costas para A. **Sem raquete**
 Repetir a sequência 5 vezes. Descansar por 1 minuto.



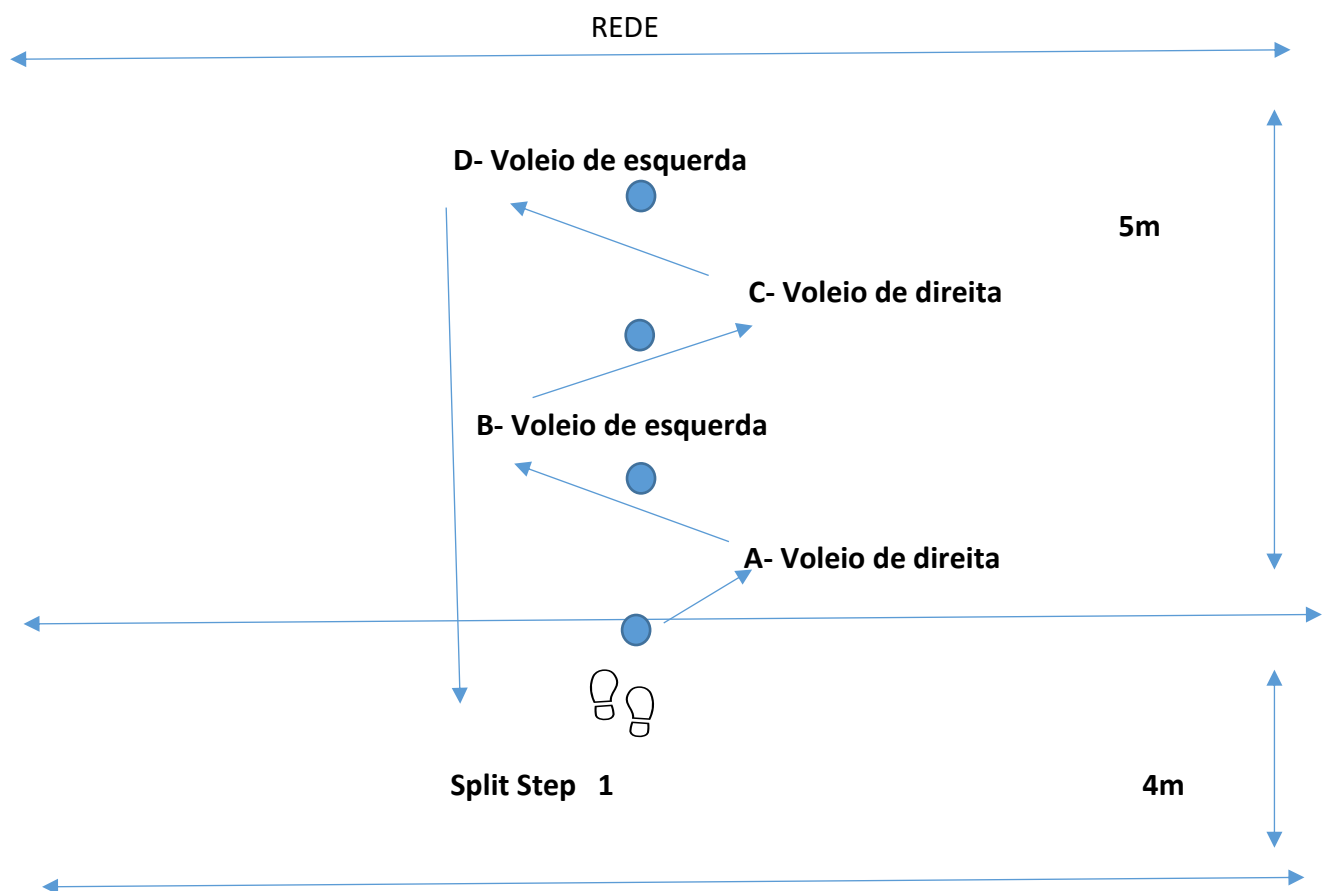
- 9) Executar o Split Step e ir do ponto A em direção ao ponto B (que estará em frente a 5 metros de distância), sempre correndo. Ao chegar no ponto B, girar à direita e executar um voleio de direita na lata C. Girar e voltar a B, executar novamente o split step e girar para a esquerda. Executar um voleio de esquerda na lata D, girar novamente e voltar para B. Executar o split novamente e voltar de costas para A. **Com raquete.**
 Repetir a sequência 5 vezes. Descansar por 1 minuto.



10) Colocar 4 latas em coluna, distantes 1 metro uma da outra.

Executar o split step, correr até A e executar o voleio de direita. Girar à esquerda e correr até B e executar o voleio de esquerda. Girar à direita, correr até C e executar o voleio de direita. Girar à esquerda, correr até D e executar o voleio de esquerda. Voltar para 1 de costas, de frente para a rede. **Com raquete.**

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.