



# Futebol – Treino 7

Prof. José Carlos Astrauskas

# Aquecimento (12min):

Realizar os exercícios durante 45 segundos e descanso de 15 segundos  
= 4 séries =

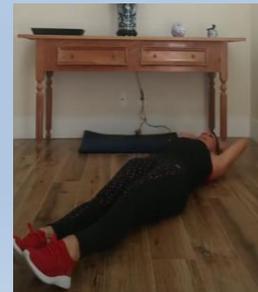
- Polichinelo



- Pedaladas (sem encostar na bola)



- Abdominal remador



# Trabalho principal (20min):

Cada exercício deve ser realizado por um minuto, sem pausa.

= 4 séries =

- 1º min: 20 passes com pé direito na parede com uma distância média de 1,5 m.



- 2º min: 8-10 burpees sobre a bola (deitar no chão encostando o peito e quando retornar à posição em pé, saltar por cima da bola)



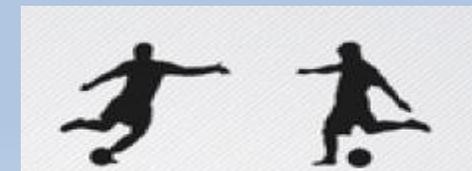
- 3º min: 20 passes com pé esquerdo na parede com uma distância média de 1,5 m.



- 4º min: 40 saltos laterais por cima da bola



- 5º min: 20 passes, alternando os pés, na parede com uma distância média de 1,5 m.



# Alongamento (8 min)

= 2 vezes em cada posição =

- Pernas unidas e pés voltados para frente, tentar tocar as mãos próximas dos pés (1min).



- Pernas afastadas e pés voltados para frente, inclinar o tronco o mais baixo possível (1min).



- Mesma posição anterior, flexionar um dos joelhos e manter a outra perna estendida. Trocar a perna (1min para cada lado).

