



FUTEBOL– Treino 9 – Prof. José Carlos Astrauskas

ALONGAMENTO - 8 MIN.

2 vezes cada posição

Apoiado em uma parede, segure o pé para alongar a musculatura do quadríceps (1 min cada perna).



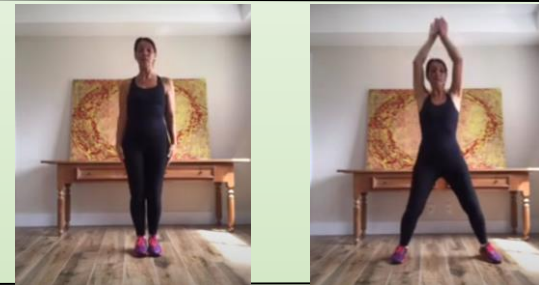
Com o pé apoiado em uma barra ou banco, tentar alcançar o pé com as mãos para alongar a musculatura posterior da perna(1min cada perna).



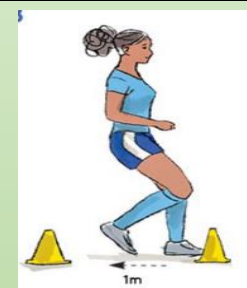
AQUECIMENTO

12 min = 12 x (45 seg. ativo / 15 seg. descanso)

Polichinelos



Corridas de frente e costas



Abdominal Remador



EMOM

Abreviação de “**Every Minute On the Minute**” (cada minuto em um minuto), é um protocolo de treinamento que pode ser realizado por iniciantes e atletas. A atividade é baseada em tempo e consiste em realizar um determinado exercício e descansar, no período de um minuto. Quando o segundo minuto começa, basta realizar o próximo exercício.

TRABALHO PRINCIPAL – 20 MIN: EMOM (TODO MINUTO UMA TAREFA A SER REALIZADA)

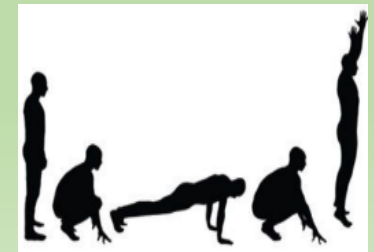
1º min: 20 passes na parede, alternando os pés, em uma distância média de 1,5 m.



2º min: 10 corridas com a bola para frente e para trás utilizando apenas o pé direito.



3º min: 8-10 burpees over the ball (deita no chão encostando o peito e quando retornar à posição em pé, saltar por cima da bola)



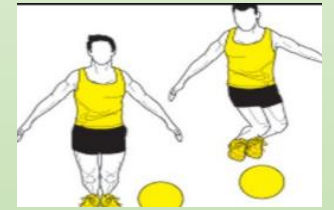
TRABALHO PRINCIPAL (WORKOUT) 20MIN: EMON

(TODO MINUTO UMA TAREFA A SER REALIZADA)

4º min: 10 corridas **com a bola** para frente e para trás utilizando apenas o pé esquerdo.



5º min: 40 saltos laterais por cima da bola



6º min: 4 saltos para frente e para trás por cima da bola



7º min: 10 corridas com a bola frente e trás, utilizando os dois pés alternadamente.



ALONGAMENTOS

1- ADUTORES

Em pé com as pernas afastadas lateralmente. Flexionar um joelho e manter o outro estendido. Manter os pés bem apoiados no chão e apontados para frente.



2- PEITORAIS

Em pé, entrelaçar os dedos atrás do tronco. Levar os ombros para trás e elevar os braços.



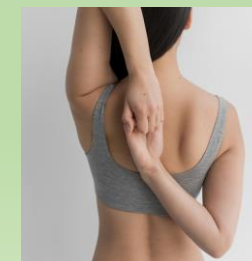
3- FLEXORES DO OMBRO

Em pé, entrelaçar os dedos e estender os braços sobre a cabeça. Tentar manter os cotovelos atrás da linha das orelhas.



4- TRÍCEPS BRAQUIAL

Em pé ou sentado. Flexionar um dos cotovelos por cima da cabeça e o outro braço para trás. Tentar entrelaçar os dedos das mãos.



ALONGAMENTOS

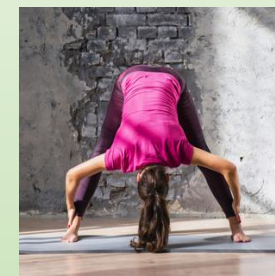
5- COSTAS

Em pé com os pés afastados, apoie as mãos sobre uma superfície que esteja entre a altura do quadril e do ombro. Flexione o quadril, mantendo joelhos, cotovelos e coluna estendidos.



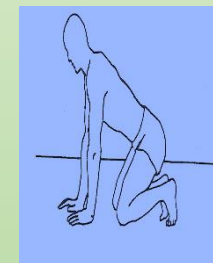
6 - POSTERIORES DA PERNA

Apoie as mãos próximos dos pés, mantendo os joelhos estendidos. Mantenha o quadril elevado formando com o corpo a letra “V” invertida. Pressione os calcanhares para o chão



7- ARCO PLANTAR

Ajoelhe-se, apoiando as mãos no solo, mantenha os dedos dos pés tocando o chão. Pressione os glúteos para baixo.



8- QUADRÍCEPS

Em pé, flexione um dos joelhos levando a perna para trás e calcanhar na direção dos glúteos.



QUIZ

Qual foi o autor do primeiro gol da seleção brasileira em Copa do Mundo de 1930 e em que equipe ele jogava no Brasil?

Dica: jogo Brasil 1 x 2 Iugoslávia