

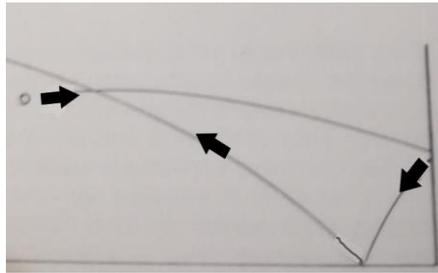
TÊNIS—Treino 9—Prof. Thales Bon

PARTE INICIAL (AQUECIMENTO)

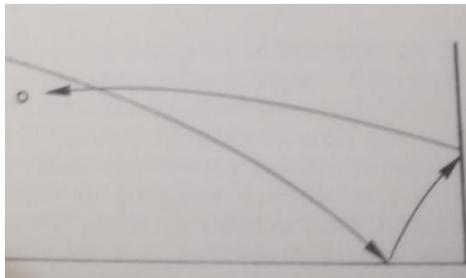
- Andar ou correr por volta de 12 minutos, de frente, lateral e de costas.
- Executar flexões de braços (20 vezes) e abdominais (25 vezes).
- Pular corda por 5min.

PARTE PRINCIPAL

- 1) Arremessar uma bola contra uma parede qualquer, deixar quicar no solo e tentar receber a bola com a mão direita, depois com a mão esquerda. Repetir 15 vezes com cada mão.



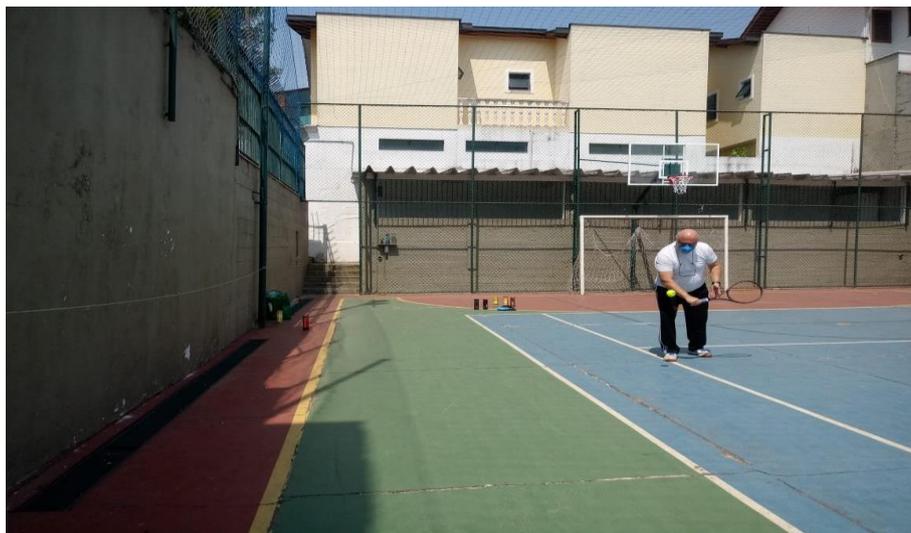
- 2) Arremessar quicando a bola próximo da parede e receber a bola no ar após ter batido no paredão. Primeiro com a mão direita e depois com a mão esquerda. Repetir 15 vezes com cada mão.



3) Realizar a batida de direita-Forehand no paredão. Executar batidas por 7 min.



4) Realizar a batida de esquerda-Backhand no paredão. Executar batidas por 7 min.



5) Posicionar 3 cones separados, como na foto.

- Sair da posição de expectativa, em frente aos cones.
- Correr até o cone da direita, parar e executar a batida de direita (forehand).
- Correr até o cone à frente, parar e executar a batida de direita (forehand).
- Correr até o cone à esquerda, parar e executar a batida de direita (forehand).
- Realizar a volta completa por dez vezes. A cada 5 vezes, descansar 1 minuto.
- Nunca ficar de costas.



6) Sair da posição de expectativa, em frente aos cones.

- Correr até o cone à esquerda, parar e executar a batida de esquerda (backhand).
- Correr até o cone à frente, parar e executar a batida de esquerda (backhand).
- Correr até o cone à direita, parar e executar a batida de esquerda (backhand).
- Realizar a volta completa por dez vezes. A cada 5 vezes, descansar 1 minuto.
- Nunca ficar de costas.





- 7) Sair da posição de expectativa, e permanecer em frente a uma linha marcada, com 6 latas de bola de tênis separadas por um metro a partir do centro, como na foto.



- Correr até à primeira lata a direita, parar e executar a batida de direita (forehand). E voltar a posição de expectativa.



- Correr até a segunda lata à direita, parar e executar a batida de direita (forehand). E voltar a posição de expectativa.



- Correr até a terceira lata à direita, parar e executar a batida de direita (forehand). E voltar a posição de expectativa.



- Realizar a volta completa por 14 vezes. A cada 7 vezes, descansar 1 minuto.

- Nunca ficar de costas.

8) Repetir para o lado esquerdo fazendo batidas de esquerda (backhand), voltando sempre para posição de expectativa.

- Realizar a ida e volta completa por 14 vezes. A cada 7 vezes, descansar 1 minuto.

- Nunca ficar de costas.



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.