

Program de incalzire – incheiere Recomandari sportivi

Incalzire, durata totala: 20 – 30 minute

Alergare usoara (7-8km/h): 5 – 10 minute

Gimnastica: 3 minute

Exercitii speciale din scoala alergarii si scoala sariturii: 5 – 10 minute

Balansari laterale si in fata(stang/drept): 10 repetari

Exercitii cu ELASTICUL si/sau MINGEA MEDICINALA si/ sau VITEZA DE REACTIE (COORDONARE)

<u>ELASTIC</u>	<u>MINGE MEDICINALA (2-3KG)</u>	<u>VITEZA DE REACTIE (COORDONARE)</u>
<p>PROGRAMUL 1(elasticele sub picioare)</p> <p>10 X RIDICARI LATERALE DE BRATE(UMERI)</p> <p>10 X BICEPS SIMULTAN</p> <p>10 X RIDICARI IN FATA (UMERI)</p> <p>10 X RAMAT IN X</p> <p>10 X TRICEPS</p> <p>PROGRAMUL 2 (elasticele agatate)</p> <p>10 x RIDICARI DE BRATE PRIZA</p> <p>PRONATIE(pumnul in sus)</p> <p>10 x RIDICARI DE BRATE PRIZA supinatie (pumnul jos)</p> <p>10 x FLUTURARI DE BRATE(PIEPT)</p> <p>10 X EXTENSIA BRATELOR (SPATE)</p> <p>10 x DELTOIZI POSTERIORI</p> <p>PROGRAMUL 3 (lovituri tenis)</p> <p>10 x lovituri dreapta (mana dreapta)</p> <p>10 x lovituri rever cu o mana (mana dreapta)</p> <p>10 x lovituri dreapta (mana stg)</p> <p>10 x lovituri rever cu o mana (mana stg)</p> <p>PROGRAMUL 4</p> <p>10 X Rotatie interna /externa(stg/dr)</p>	<p>10 X Aruncari cu doua maini de la piept</p> <p>10 X Aruncari cu doua maini de deasupra capului</p> <p>10 X Aruncari dreapta/rever(pozitie inchisa)</p> <p>10 X Aruncari dreapta/rever(pozitie deschisa)</p> <p>10 X Aruncari cu doua maini de jos</p> <p>10 X Aruncari cu doua maini de la piept si fandare laterala</p> <p>10 x Aruncari cu doua maini de deasupra capului si fandare in fata</p> <p>10 x Aruncari cu un brat (stg/dr)</p> <p>10 x Aruncari din asezat cu spatele</p> <p>10 x Aruncari din asezat pe swiss ball</p>	<p>Starturi cu plecare din diferite pozitii (pic stg/dr in fata, pozitie deschisa, cu spatele la directia de alergare).</p> <p>Starturi din pozitie deschisa cu Z-BALL (mg pentru viteza de reactie cu forme neregulate).</p> <p>Pe perechi fata in fata partenerul are cate o minge de tenis in fiecare mana iar executantul trebuie sa prinda una din cele doua mingii inainte sa cada pe sol(mainile executantului se afla deasupra mainilor partenerului).</p> <p>Pe perechi fata in fata partenerul are cate o minge de tenis in fiecare mana si se arunca alternativ fiecare minge (se pot alterna aruncarile sus/jos sau din deplasare fata/spate)</p> <p>Exercitii cu scarita (LADDER DRILLS) executate cu picioarele sau cu ajutorul bratelor.</p>

Federatia Romana de Tenis

Adresa: Str. Vasile Conta nr. 16, sector 2, Bucuresti;

Tel.: (021) 317.17.15; Fax: (021) 317.17.16;

Email: office@frt.ro

Centrul National de Tenis

Adresa: Str. Pierre de Coubertin nr 11, sector 2, Bucuresti;

Tel.: (021) 324.53.30; (021) 250.49.41;

Fax: (021) 324.53.29 sau 031-817.55.11; Email: cnt@frt.ro

Program de incalzire – incheiere Recomandari sportivi

Stretching activ(DINAMIC) 3-5min

****Se recomanda alegerea grupelor de exercitii in functie de particularitatile jucatorului, conditiile atmosferice sau mijloacele disponibile.**

****Se recomanda alegerea unor exercitii de ELASTIC sau MINGE MEDICINALA + EXERCITII DE VITEZA DE REACTIE (COORDONARE)**

Incheiere, durata totala: 10 - 20 minute:

Alergare usoara sau bicicleta (Frecventa Cardiaca 100 - 120 batai/minut): 10-15 minute

STRETCHING STATIC: 5-10 minute

Federatia Romana de Tenis

Adresa: Str. Vasile Conta nr. 16, sector 2, Bucuresti;

Tel.: (021) 317.17.15; Fax: (021) 317.17.16;

Email: office@frt.ro

Centrul National de Tenis

Adresa: Str. Pierre de Coubertin nr 11, sector 2, Bucuresti;

Tel.: (021) 324.53.30; (021) 250.49.41;

Fax: (021) 324.53.29 sau 031-817.55.11; Email: cnt@frt.ro