Escrito por San Payo Araújo
Terça, 06 Outubro 2020 00:00

No final da época passada e princípio desta época, já com a autorização para regressar aos treinos, desde que houvesse afastamento e os exercícios fossem individualizados, o CAB, o CD Mar e Serra e o AD Galomar convidaram-me para apresentar propostas de treino.

Face ao desafio concebi um treino que aqui vou apresentar. Para este treino necessitamos de um arco e uma bola, para cada um dos participantes, que não são partilhados e os exercícios são divididos em 3 blocos. Trabalho com arcos, fundamentalmente coordenação óculo-manual, trabalho com bolas tendo o arco como referência no solo, o que facilita a noção de distanciamento e finalmente trabalho em simultâneo com bolas e arcos.

Por hoje fico-me pela sugestão do trabalho com arcos e nos próximos artigos apresento os outros dois blocos, não sem fazer a sugestão que a mudança de um exercício para o seguinte tem de ser muito dinâmica. O bloco de exercícios apenas com arcos serve de aquecimento.

Trabalho com arcos | Ler artigo em .pdf aqui