



## PREPARAZIONE ESTIVA SANGIORGESE BASKET

SCARICARE L'APPLICAZIONE SPORT TRACKER



Il venerdì mandare alla seguente mail: [alessandromungo.94@gmail.com](mailto:alessandromungo.94@gmail.com) il resoconto delle sedute dall'app scaricata

1-2° SETTIMANA		
lunedì	15'	3'corsa, 1'cammino,3'corsa,1'cammino,3'corsa,1'cammino,3'corsa
	5'	RECUPERO ATTIVO (mobilità, slanci, aperture, ecc.)
	6	ALLUNGHI su 40mt (recupero camminando)
	5'	STRETCHING a piacere (leggero senza allungare eccessivamente)
martedì	CIRCUITO FORZA GENERALE E CIRCUITO ADDOMINALI (vedi l'altro file)	
giovedì	17'	3'corsa, 1'cammino,4'corsa,1'cammino,4'corsa,1'cammino,3'corsa
	5'	RECUPERO ATTIVO (mobilità, slanci, aperture, ecc.)
	6	ALLUNGHI su 40mt (recupero camminando)
	5'	STRETCHING a piacere (leggero senza allungare eccessivamente)
venerdì	CIRCUITO FORZA GENERALE E CIRCUITO ADDOMINALI (vedi l'altro file)	
3-4° SETTIMANA		
lunedì	18'	4'corsa, 1'cammino,4'corsa,1'cammino,4'corsa,1'cammino,3'corsa
	5'	RECUPERO ATTIVO (mobilità, slanci, aperture, ecc.)
	6	ALLUNGHI su 40mt (recupero camminando)
	5'	STRETCHING a piacere (leggero senza allungare eccessivamente)
martedì	CIRCUITO FORZA GENERALE E CIRCUITO ADDOMINALI (vedi l'altro file)	
giovedì	20'	4'corsa, 1'cammino,4'corsa,1'cammino,5'corsa,1'cammino,4'corsa
	5'	RECUPERO ATTIVO (mobilità, slanci, aperture, ecc.)
	6	ALLUNGHI su 40mt (recupero camminando)
	5'	STRETCHING a piacere (leggero senza allungare eccessivamente)
venerdì	CIRCUITO FORZA GENERALE E CIRCUITO ADDOMINALI (vedi l'altro file)	
5-6° SETTIMANA		
lunedì	23'	3'corsa, 1'cammino,4'corsa,1'cammino,4'corsa,1'cammino,4'corsa,1'cammino,3'corsa,1'cammino
	5'	RECUPERO ATTIVO (mobilità, slanci, aperture, ecc.)
	6	ALLUNGHI su 40mt (recupero camminando)
	5'	STRETCHING a piacere (leggero senza allungare eccessivamente)
martedì	CIRCUITO FORZA GENERALE E CIRCUITO ADDOMINALI (vedi l'altro file)	
giovedì	27'	4'corsa, 1'cammino,4'corsa,1'cammino,5'corsa,1'cammino,5'corsa,1'cammino,4'corsa,1'cammino
	5'	RECUPERO ATTIVO (mobilità, slanci, aperture, ecc.)
	6	ALLUNGHI su 40mt (recupero camminando)
	5'	STRETCHING a piacere (leggero senza allungare eccessivamente)
venerdì	CIRCUITO FORZA GENERALE E CIRCUITO ADDOMINALI (vedi l'altro file)	
7-8° SETTIMANA		
lunedì	25'	Corsa continua
	5'	RECUPERO ATTIVO (mobilità, slanci, aperture, ecc.)
	10	ALLUNGHI su 40mt (recupero camminando)
	5'	STRETCHING a piacere (leggero senza allungare eccessivamente)
martedì	CIRCUITO FORZA GENERALE E CIRCUITO ADDOMINALI (vedi l'altro file)	
giovedì	25'	Corsa continua
	5'	RECUPERO ATTIVO (mobilità, slanci, aperture, ecc.)
	10	ALLUNGHI su 40mt (recupero camminando)
	5'	STRETCHING a piacere (leggero senza allungare eccessivamente)
venerdì	CIRCUITO FORZA GENERALE E CIRCUITO ADDOMINALI (vedi l'altro file)	