



## 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	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)
<b>martedì</b>	<b>CIRCUITO FORZA GENERALE E CIRCUITO ADDOMINALI (vedi l'altro file)</b>	
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)
<b>venerdì</b>	<b>CIRCUITO FORZA GENERALE E CIRCUITO ADDOMINALI (vedi l'altro file)</b>	
3-4° 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)
<b>martedì</b>	<b>CIRCUITO FORZA GENERALE E CIRCUITO ADDOMINALI (vedi l'altro file)</b>	
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)
<b>venerdì</b>	<b>CIRCUITO FORZA GENERALE E CIRCUITO ADDOMINALI (vedi l'altro file)</b>	
5-6° SETTIMANA		
lunedì	30'	5' corsa, 1' cammino, 6' corsa, 1' cammino, 7' corsa, 1' cammino, 7' corsa, 2' cammino
	5'	RECUPERO ATTIVO (mobilità, slanci, aperture, ecc.)
	6	ALLUNGHI su 40mt (recupero camminando)
	5'	STRETCHING a piacere (leggero senza allungare eccessivamente)
<b>martedì</b>	<b>CIRCUITO FORZA GENERALE E CIRCUITO ADDOMINALI (vedi l'altro file)</b>	
giovedì	32'	6' corsa, 1' cammino, 6' corsa, 1' cammino, 8' corsa, 1' cammino, 6' corsa, 2' cammino
	5'	RECUPERO ATTIVO (mobilità, slanci, aperture, ecc.)
	8	ALLUNGHI su 40mt (recupero camminando)
	5'	STRETCHING a piacere (leggero senza allungare eccessivamente)
<b>venerdì</b>	<b>CIRCUITO FORZA GENERALE E CIRCUITO ADDOMINALI (vedi l'altro file)</b>	
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)
<b>martedì</b>	<b>CIRCUITO FORZA GENERALE E CIRCUITO ADDOMINALI (vedi l'altro file)</b>	
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)
<b>venerdì</b>	<b>CIRCUITO FORZA GENERALE E CIRCUITO ADDOMINALI (vedi l'altro file)</b>	