



PREPARAZIONE ESTIVA SANGIORGESE BASKET

SCARICARE L'APPLICAZIONE SPORT TRACKER



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

1-2° 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)	
3-4° 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)
martedì	CIRCUITO FORZA GENERALE E CIRCUITO ADDOMINALI (vedi l'altro file)	
giovedì	32'	6' corsa, 1' cammino, 6' corsa, 1'30" cammino, 8' corsa, 1'30" 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)
venerdì	CIRCUITO FORZA GENERALE E CIRCUITO ADDOMINALI (vedi l'altro file)	
5-6° SETTIMANA		
lunedì	32'	6' corsa, 1' cammino, 6' corsa, 1'30" cammino, 6' corsa, 1'30" 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)
martedì	CIRCUITO FORZA GENERALE E CIRCUITO ADDOMINALI (vedi l'altro file)	
giovedì	34'	8' corsa, 1' cammino, 8' corsa, 1'30" cammino, 6' corsa, 1'30" cammino, 6' corsa, 2' cammino
	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)	
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)	