# 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 | | |
| lunedi | 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) |
| martedi | CIRCUITO FORZA GENERALE E CIRCUITO ADDOMINALI (vedi l'altro file) | |
| giovedi | 30' | 7'corsa,1'cammino,6'corsa,1'cammino, 7' corsa, 1'cammino, 5' corsa, 2' cammino |
| | 5' | RECUPERO ATTIVO (mobilità, slanci, aperture, ecc.) |
| | 6 | ALLUNGHI su 40mt (recupero camminando) |
| | 5' | STRETCHING a piacere (leggero senza allungare eccessivamente) |
| venerdi | CIRCUITO FORZA GENERALE E CIRCUITO ADDOMINALI (vedi l'altro file) | |
| 3-4° SETTIMANA | | |
| lunedi | 32' | 7'corsa,1'cammino,7'corsa,1'cammino, 7' corsa, 1'cammino, 6' corsa, 2' cammino |
| | 5' | RECUPERO ATTIVO (mobilità, slanci, aperture, ecc.) |
| | 6 | ALLUNGHI su 40mt (recupero camminando) |
| | 5' | STRETCHING a piacere (leggero senza allungare eccessivamente) |
| martedi | CIRCUITO FORZA GENERALE E CIRCUITO ADDOMINALI (vedi l'altro file) | |
| giovedi | 34' | 8'corsa, 1'cammino,7'corsa,1'30"cammino,7'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) |
| venerdi | CIRCUITO FORZA GENERALE E CIRCUITO ADDOMINALI (vedi l'altro file) | |
| 5-6° SETTIMANA | | |
| lunedi | 36' | 8'corsa, 1'cammino,7'corsa,1'30"cammino,8'corsa,1'30"cammino, 7'corsa,2'cammino |
| | 5' | RECUPERO ATTIVO (mobilità, slanci, aperture, ecc.) |
| | 8 | ALLUNGHI su 40mt (recupero camminando) |
| | 5' | STRETCHING a piacere (leggero senza allungare eccessivamente) |
| martedi | CIRCUITO FORZA GENERALE E CIRCUITO ADDOMINALI (vedi l'altro file) | |
| giovedi | 38' | 8'corsa, 1'cammino,9'corsa,1'30"cammino,8'corsa,1'30"cammino, 7'corsa,2'cammino |
| | 5' | RECUPERO ATTIVO (mobilità, slanci, aperture, ecc.) |
| | 10 | ALLUNGHI su 40mt (recupero camminando) |
| | 5' | STRETCHING a piacere (leggero senza allungare eccessivamente) |
| venerdi | CIRCUITO FORZA GENERALE E CIRCUITO ADDOMINALI (vedi l'altro file) | |
| 7-8° SETTIMANA | | |
| lunedi | 35' | Corsa continua |
| | 5' | RECUPERO ATTIVO (mobilità, slanci, aperture, ecc.) |
| | 10 | ALLUNGHI su 40mt (recupero camminando) |
| | 5' | STRETCHING a piacere (leggero senza allungare eccessivamente) |
| martedi | CIRCUITO FORZA GENERALE E CIRCUITO ADDOMINALI (vedi l'altro file) | |
| giovedi | 35' | Corsa continua |
| | 5' | RECUPERO ATTIVO (mobilità, slanci, aperture, ecc.) |
| | 10 | ALLUNGHI su 40mt (recupero camminando) |
| | 5' | STRETCHING a piacere (leggero senza allungare eccessivamente) |
| venerdi | CIRCUITO FORZA GENERALE E CIRCUITO ADDOMINALI (vedi l'altro file) | |