

PREPARAZIONE ESTIVA SANGIORGESE BASKET

SCARICARE L'APPLICAZIONE SPORT TRACKER



 $II\ venerd\`i\ mandare\ alla\ seguente\ mail:\ \textbf{alessandromungo.94@gmail.com}\ iI\ resoconto\ delle\ sedute\ dall'app\ scaricata$

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