



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	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 60mt (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,7'corsa,1'30"cammino,7'corsa,1'30"cammino, 6'corsa,2'cammino
	5'	RECUPERO ATTIVO (mobilità, slanci, aperture, ecc.)
	6'	allunghi su 60mt (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	36'	8'corsa, 1'cammino,8'corsa,1'30"cammino,8'corsa,1'30"cammino, 6'corsa,2'cammino
	5'	RECUPERO ATTIVO (mobilità, slanci, aperture, ecc.)
	6'	allunghi su 80mt (recupero camminando)
	5'	STRETCHING a piacere (leggero senza allungare eccessivamente)
martedì	CIRCUITO FORZA GENERALE E CIRCUITO ADDOMINALI (vedi l'altro file)	
giovedì	38'	8'corsa, 1'cammino,8'corsa,1'30"cammino,8'corsa,1'30"cammino, 8'corsa,2'cammino
	5'	RECUPERO ATTIVO (mobilità, slanci, aperture, ecc.)
	6'	allunghi su 80mt (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	42'	10'corsa, 1'cammino,10'corsa,1'30"cammino,8'corsa,1'30"cammino, 8'corsa,2'cammino
	5'	RECUPERO ATTIVO (mobilità, slanci, aperture, ecc.)
	8'	allunghi su 80mt (recupero camminando)
	5'	STRETCHING a piacere (leggero senza allungare eccessivamente)
martedì	CIRCUITO FORZA GENERALE E CIRCUITO ADDOMINALI (vedi l'altro file)	
giovedì	45'	10'corsa, 1'cammino,12'corsa,1'30"cammino,9'corsa,1'30"cammino, 8'corsa,2'cammino
	5'	RECUPERO ATTIVO (mobilità, slanci, aperture, ecc.)
	8'	allunghi su 80mt (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	40'	corsa continua
	5'	RECUPERO ATTIVO (mobilità, slanci, aperture, ecc.)
	10'	allunghi su 80mt (recupero camminando)
	5'	STRETCHING a piacere (leggero senza allungare eccessivamente)
martedì	CIRCUITO FORZA GENERALE E CIRCUITO ADDOMINALI (vedi l'altro file)	
giovedì	40'	corsa continua
	5'	RECUPERO ATTIVO (mobilità, slanci, aperture, ecc.)
	10'	allunghi su 80mt (recupero camminando)
	5'	STRETCHING a piacere (leggero senza allungare eccessivamente)
venerdì	CIRCUITO FORZA GENERALE E CIRCUITO ADDOMINALI (vedi l'altro file)	