Under 19 Mandello & Lecco

PROGRAMMA ALLENAMENTI sett.41

Giorno	Ora	Tipologia	Sede
Lun. 10 Ottobre	19.00 – 20.30	**Preparazione atletica (Pesi+video)**	Mandello Polisp.
Fase 1 : 19.00 – 19.45 Primo gruppo pesi :Anghileri, Arafat, Avduli, DePellegrin, Guanziroli, Naka Recalcati, Zucchi. Secondo gruppo video : Restanti Fase 2 : 19.45 - 20.30 : Inversione dei gruppi			
Mar. 11 Ottobre	21.15 – 23.00	**Prima partita di campionato** **Vs Nibionno** **Ritrovo spogliatoio 20.00**	Mandello Polisp.
Mer. 12 Ottobre	19.00 – 20.30	**Allenamento Tecnico**	Mandello Pertini
Gio. 13 Ottobre		**RIPOSO**	
Ven. 14 Ottobre	19.00 – 20.30	**Allenamento Tecnico**	Mandello Polisp.
Dom. 16 Settembre	11.00 – 13.00	**Video + Tiro**	Mandello Polisp.

Consigli sull' alimentazione prepartita per martedì :

18.00-18.30 cena : Pasta in bianco (olio e grana) o pomodoro, carne bianca, verdura cotta (spinacci….)frutta.

Sul sito nella sezione news : **http://www.basketmandello2.yolasite.com/news.php**
Trovate il programma **costantemente aggiornato** degli allenamenti, con **tutte le eventuali variazioni.**