

## Giuseppe Marchesano - Lavori fisici specifici per la pallacanestro

Inviato da peppe05

Ho inserito quest'articolo nella cartella Tecnica e Tattica in quanto credo che un piano d'allenamento non possa prescindere dalla componente fisica. Pertanto ho sviluppato una serie di lavori tecnici finalizzati allo sviluppo delle caratteristiche fisiche della pallacanestro, vengono riportati alcuni esempi di allenamento per allenare i vari aspetti metabolici, da inserire all'interno di una programmazione tecnica, tattica e fisica.

Grazie e buon lavoro a tutti...

[www.spaziocoach.it/upload/marchesano\\_lavori\\_atletici.doc](http://www.spaziocoach.it/upload/marchesano_lavori_atletici.doc)