LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Legnano Basket, di corsa verso la prima amichevole pre-campionato

Redazione · Saturday, August 24th, 2024

Continua la preparazione del Legnano Basket che con una o due sessione giornaliere, si prepara fisicamente e tecnicamente per la prima **amichevole di mercoledì 28, alle 19, Pala Knights di via Parma, contro Gazzada 7 Laghi.**

Rispetto alle passate stagioni, i **Knights stanno svolgendo diversi lavori atletici, ma rispetto alla classica preparazione, gli allenamenti sono incentrati più su una serie di scatti su percorsi brevi** e diverse “andature” per riprendere e migliorare la mobilità articolare.

Nella parte cestistica, invece, qualche situazione contro zero per apprendere i movimenti e le opzioni di gioco, che vengono poi messe subito in pratica con una lunga parte giocata che caratterizza tutti gli allenamenti pomeridiani.

Nella foto un allenamento della mattina sul campo sintetico di Via Parma gestito dalla ASSL e dal Roncalli Calcio.

This entry was posted on Saturday, August 24th, 2024 at 9:06 pm and is filed under [Basket](#), [Legnano](#), [Sport](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.