

14/03/2019 Saugella Team Monza

## **La Saugella Monza prosegue il lavoro in vista di Filottrano**

Seconda doppia seduta di allenamento settimanale per la **Saugella Monza** di Miguel Angel Falasca. Dopo il lunedì di riposo, le monzesi hanno spinto sull'acceleratore sostenendo ben due giornate piene di lavoro, che saranno in tutto tre se si considera anche quella fissata domani, venerdì 15 marzo, più due pomeriggi di tecnica (uno mercoledì e l'altro sabato). Impegnate contro Filottrano alla Candy Arena, domenica alle ore 17.00, ad Ortolani e compagne, che la prossima settimana osserveranno il turno di riposo, mancano due gare alla chiusura della Regular Season (Bergamo in casa sabato 30 marzo). In mezzo a queste due giornate di campionato, ci sarà la doppia sfida contro Aydin (andata in Turchia il 20 marzo, ritorno in Brianza il 27 marzo) che mette in palio la Challenge Cup 2019.

### **GLI ALLENAMENTI DALL' 11 AL 17 MARZO**

#### **Lunedì 11 marzo**

Libero

#### **Martedì 12 marzo**

Ore 9.00/11.00 Allenamento tecnico + Pesi

Ore 15.30/18.00 Allenamento tecnico

#### **Mercoledì 13 marzo**

Ore 17.30/20.00 Allenamento tecnico

#### **Giovedì 14 marzo**

Ore 11.00/13.00 Allenamento tecnico + Pesi

Ore 17.30/20.00 Allenamento tecnico

#### **Venerdì 15 marzo**

Ore 10.00/12.00 Allenamento tecnico

Ore 16.00/19.00 Allenamento tecnico

#### **Sabato 16 marzo**

Ore 12.00/14.30 Allenamento tecnico

#### **Domenica 17 marzo**

Ore 10.00/11.30 Rifinitura pre gara

Ore 17.00 Saugella Monza vs Lardini Filottrano (11a giornata di ritorno della Samsung Volley Cup Serie A1 femminile 2018/2019)