

08/10/2019 Saugella Monza

La Saugella Monza prepara l'esordio stagionale contro Conegliano

E' iniziata questa mattina, presso il Centro Sportivo Seven Infinity di Gorgonzola, l'ultima settimana di preparazione alla stagione 2019-2020 della **Saugella Monza**. Dopo sette settimane di lavoro, la prima squadra femminile del Consorzio Vero Volley è pronta a scendere in campo nella Serie A1 femminile. Sono solo quattro, infatti, i giorni che separano Ortolani e compagne dal primo appuntamento in Serie A1, fissato sabato 12 ottobre, alle ore 20.30, sul mondoflex della formazione campione d'Italia dell'Imoco Volley Conegliano.

Per arrivare pronte al primo big match di questa annata sportiva, la Saugella Monza ha incentrato il suo programma di lavoro su una seduta tecnica alternata ai pesi oggi e venerdì, un allenamento tecnico nella giornata di domani e una doppia seduta giovedì.

Allenamenti 7 - 13 ottobre 2019 al Seven Infinity Gorgonzola

Lunedì 7 ottobre

Libero

Martedì 8 ottobre

Ore 15.30 - 18.00 Pesi + Allenamento tecnico

Mercoledì 9 ottobre

Ore 14.30 - 17.05 Allenamento tecnico

Giovedì 10 ottobre

Ore 10.00 - 12.00 Pesi

Ore 16.30 - 19.00 Allenamento tecnico

Venerdì 11 ottobre

Ore 10.00 - 12.30 Allenamento tecnico

Sabato 12 ottobre

Ore 9.30 Rifinitura al PalaVerde di Villorba

Ore 20.30 Imoco Conegliano - Saugella Monza (1a giornata andata Serie A1 femminile 2019-2020)

Domenica 13 ottobre

Libero