

21/11/2019 Saugella Monza

Doppia seduta tra pesi e tecnica per la Saugella Monza

Prosegue con successo la preparazione della **Saugella Monza** all'ottava giornata di andata della Serie A1 femminile 2019-2020, in programma al Pala Igor di Novara, contro la Igor Gorgonzola, domenica 24 novembre, alle ore 17.00. Per la prima squadra rosa del Consorzio Vero Volley quello di oggi sarà un giovedì intenso, con una seduta di pesi fissata in mattinata e una di tecnica nel pomeriggio. Domani, venerdì 22 novembre, invece, Ortolani e compagne hanno in programma una sola mezza giornata di tecnica per provare le situazioni di gioco utili all'incontro con le novaresi.

Di fronte a sé la Saugella Monza troverà una Novara, reduce dalla sconfitta rimediata da Conegliano per 3-0 in Supercoppa Italiana, che davanti al suo pubblico ha sempre avuto meglio sulle monzesi. Il bilancio della formazione di Barbolini su quella di Dagioni, sul campo di casa, è infatti di tre vittorie su altrettante uscite: due per 3-0 e una per 3-1.

Allenamento 18 - 24 novembre 2019 al Seven Infinity Gorgonzola

Lunedì 18 novembre

Libero

Martedì 19 novembre

Ore 15.00 - 19.00 Pesi + Allenamento tecnico

Mercoledì 20 novembre

Ore 9.30 - 11.30 Allenamento tecnico

Ore 16.45 - 19.00 Allenamento tecnico

Giovedì 21 novembre

Ore 9.00 - 11.00 Pesi

Ore 16.00 - 19.00 Allenamento tecnico

Venerdì 22 novembre

Ore 14.30 - 17.00 Allenamento tecnico

Sabato 23 novembre

Ore 16.30 - 18.30 Allenamento tecnico a Novara

Domenica 24 novembre

Ore 10.30 - 12.00 Rifinitura a Novara

Ore 17.00 Novara - Saugella Monza (8a giornata andata Serie A1 femminile 19-20)