

20/09/2018 Saugella Team Monza

Un'altra doppia seduta per la Saugella Monza

Grande intensità per la **Saugella Monza** di Miguel Angel Falasca in questa terza settimana di preparazione alla stagione 2018/2019. Dopo aver beneficiato di mezza giornata libera mercoledì, oggi le monzesi sono tornate al lavoro nel quinto e penultimo giorno di allenamento del terzo blocco. Pesi in mattinata e tecnica nel pomeriggio: questo il programma osservato lunedì, martedì e oggi e che verrà ripetuto anche domani venerdì 21 settembre. Sabato e domenica per la prima squadra femminile del Consorzio Vero Volley è previsto un meritato riposo. Si torna in campo lunedì mattina per dare il via alla quarta settimana.

GLI ALLENAMENTI DAL 17 AL 23 SETTEMBRE

Lunedì 17 Settembre

Ore 9.00 - 11.15 Pesi/Allenamento tecnico

Ore 15.00 - 17.15 Allenamento tecnico

Martedì 18 Settembre

Ore 9.00 - 11.15 Pesi/allenamento tecnico

Ore 15.30 - 18.00 Allenamento tecnico

Mercoledì 19 Settembre

Ore 11.00 - 13.30 Allenamento tecnico

Giovedì 20 Settembre

Ore 10.00 - 12.30 Pesi/allenamento tecnico

Ore 17.30 - 20.00 Allenamento tecnico

Venerdì 21 Settembre

Ore 9.00 - 11.15 Pesi/allenamento tecnico

Ore 15.30 - 18.00 Allenamento tecnico

Sabato 22 Settembre

Riposo

Domenica 23 Settembre

Riposo