

21/08/2019 Saugella Monza

#Day2: pesi e tecnica per la Saugella Monza

Primo giorno di lavoro pieno della stagione per la **Saugella Monza** di Massimo Dagioni. Un mercoledì, quello andato in scena alla Candy Arena, dedicato ad una doppia seduta, con la mattinata incentrata sui pesi ed il pomeriggio sull'allenamento tecnico. Per le monzesi il programma di questo primo blocco di preparazione sarà praticamente lo stesso fino a sabato, ultimo giorno di fatiche prima del meritato riposo.

Agli ordini del preparatore atletico Daniel Lecouna, coordinatore del lavoro fisico, e di tutto lo staff tecnico, c'erano le palleggiatrici Skorupa e Di Iulio, gli opposti Ortolani e Obossa, le centrali Heyrman e Squarcini, le schiacciatrici Meijners, Orthmann, Begic, Mari Paraiba ed il libero Bonvicini. In mattinata hanno fatto una rapida visita nell'impianto monzese anche Anna Danesi e Beatrice Parrocchiale, centrale e libero della Saugella, impegnate, a partire dai prossimi giorni, con la nazionale italiana al Campionato Europeo.

GLI ALLENAMENTI DAL 20 AL 25 AGOSTO

Martedì 20 Agosto

Ore 10.30 - 13.00 Test fisici

Ore 15.00 - 17.30 Pesi

Mercoledì 21 Agosto

Ore 9.00 - 11.30 Pesi

Ore 15.30 - 17.30 Allenamento tecnico

Giovedì 22 Agosto

Ore 11.30 - 14.00 Pesi

Ore 17.30 - 20.00 Allenamento tecnico

Venerdì 23 Agosto

Ore 10.00 - 12.30 Pesi

Ore 16.30 - 19.00 Allenamento tecnico

Sabato 24 Agosto

Ore 9.00 - 11.30 Pesi

Ore 15.30 - 18.00 Allenamento tecnico

Domenica 25 Agosto

Libero