

28/08/2019 Saugella Monza

Saugella Monza a tutta tecnica

Terzo giorno di lavoro della seconda settimana di preparazione al campionato di Serie A1 femminile 2019-2020 per la **Saugella Monza**. La prima squadra femminile del Consorzio Vero Volley ha svolto quest'oggi una seduta di tecnica pomeridiana, sul centrale della Candy Arena di Monza, riposando in mattinata.

Per le monzesi il percorso di avvicinamento alla prima uscita stagionale, fissata domenica 13 ottobre a Treviso contro Conegliano, prosegue dunque con successo. Domani e venerdì, come già successo lunedì e martedì, sono previste due doppie sedute, con pesi la mattina e tecnica nel pomeriggio. Sabato e domenica saranno invece dedicate alla pausa, utile a rigenerarsi in vista del terzo blocco di lavoro che vedrà le monzesi scendere in campo, venerdì 6 settembre, sul mondoflex di casa, con Bergamo, nel primo allenamento congiunto della stagione.

GLI ALLENAMENTI DAL 26 AGOSTO ALL'1 SETTEMBRE

Lunedì 26 Agosto

Ore 9.00 - 11.00 Pesì

Ore 15.30 - 18.00 Allenamento tecnico

Martedì 27 Agosto

Ore 10.00 - 12.30 Pesì

Ore 17.00 - 19.30 Allenamento tecnico

Mercoledì 28 Agosto

Ore 15.30 - 18.00 Allenamento tecnico

Giovedì 29 Agosto

Ore 11.00 - 13.30 Pesì

Ore 17.30 - 20.00 Allenamento tecnico

Venerdì 30 Agosto

Ore 9.00 - 11.30 Pesì

Ore 16.30 - 19.00 Allenamento tecnico

Sabato 31 Agosto

Libero

Domenica 1 Settembre

Libero