

18/09/2019 Saugella Monza

La Saugella Monza prepara il test-match con Bergamo

Mercoledì a tutta tecnica per la **Saugella Monza** di Massimo Dagioni, arrivata al secondo giorno di lavoro del quinto blocco di preparazione alla stagione 2019-2020. Davanti ad Ortolani e compagne ci sono ancora tre giorni intensi di lavoro: giovedì tra pesi e tecnica, venerdì di allenamento con la palla nel pomeriggio e sabato mattina dedicato ai pesi. Nel pomeriggio, invece, la prima squadra femminile del Consorzio Vero Volley scenderà in campo al Pala Agnelli di Bergamo per il secondo test-match stagionale con la pari categoria Zanetti Bergamo (le due squadre si sono già incontrate qualche settimana fa per il primo allenamento congiunto della stagione).

L'esordio stagionale in Serie A1 femminile delle monzesi è fissato per domenica 13 ottobre, alle ore 17.00, sul mondoflex del Pala Verde di Villorba (TV), contro le campionesse d'Italia in carica dell'Imoco Volley Conegliano. La prima gara in CEV Cup è invece prevista tra il 3 e il 5 dicembre, a Zaporizhia, contro l'Orbita ZNU Zodus Zaporizhzhya, valida per la gara di andata dei sedicesimi di finale.

Allenamenti dal 16 settembre al 22 settembre 2019

Lunedì 16 settembre

Libero

Martedì 17 settembre

Ore 9.00 - 11.30 Pesi

Ore 15.30 - 18.00 Allenamento tecnico

Mercoledì 18 settembre

Ore 10.00 - 12.30 Allenamento tecnico

Ore 17.30 - 20.00 Allenamento tecnico

Giovedì 19 settembre

Ore 11.00 - 13.30 Pesi

Ore 17.30 - 20.00 Allenamento tecnico

Venerdì 20 settembre

Ore 15.30 - 18.00 Allenamento tecnico

Sabato 21 settembre

Ore 10.30 - 12.30 Pesi

Ore 18.00 Allenamento congiunto a Bergamo con Zanetti

Domenica 22 settembre

Libero