

19/09/2019 Saugella Monza

Pesi e tecnica per la Saugella Monza

Terzo giorno di lavoro al completo per la **Saugella Monza** di Massimo Dagioni. Con l'arrivo di Parrocchiale e Danesi di lunedì, la prima squadra femminile del Consorzio Vero Volley ha potuto allenarsi al meglio per l'esordio stagionale in Serie A1 femminile, previsto ormai fra meno di un mese (13 ottobre, al Palaverde di Villorba, contro Conegliano). Pesi in mattinata e tecnica nel pomeriggio, con focus sulla fase-gioco e messa a punto dei nuovi meccanismi: questo il planning odierno delle monzesi.

Domani, venerdì 20 settembre, invece, Ortolani e compagne sosterranno un'altra seduta di allenamento con la palla incentrata sui fondamentali, utile a non sovraccaricare troppo le gambe in vista dell'allenamento congiunto fissato al PalaAgnelli di Bergamo, sabato pomeriggio, con la Zanetti.

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