

18/08/2020 Saugella Monza

## **Saugella Monza: al via la sesta settimana di preparazione**

Inizia con una doppia seduta tra pesi e tecnica la **sesta settimana di preparazione** della **Saugella Monza** di Marco Gaspari. Le monzesi, reduci da due giorni e mezzo di riposo, sono tornate al lavoro con l'obiettivo di intensificare la qualità dell'allenamento in vista della prima uscita ufficiale della stagione 2020-2021 fissata a fine agosto (o il 29 o il 30), per la gara secca degli ottavi di finale della Supercoppa Italiana, contro la Bosca San Bernardo Cuneo.

Dopo quella di oggi, le rosablù svolgeranno altre due doppie sedute giovedì e venerdì, sempre tra pesi e tecnica, allenandosi esclusivamente con la palla mercoledì e sabato. Domenica sarà invece nuovamente dedicata al riposo, con l'obiettivo di tornare al lavoro riposate lunedì mattina. Intanto Meijners, dopo l'operazione subita qualche settimana fa, sta gradualmente ritrovando la condizione allenandosi da qualche giorno con le sue compagne.

### **Allenamenti**

#### **dal 17 al 23 agosto 2020 (a porte chiuse)**

Lunedì 17 agosto

Libero

Martedì 18 agosto

Ore 8.30 - 11.00 Pesi

Ore 15.30 - 18.00 Allenamento tecnico

Mercoledì 19 agosto

Ore 17.30 - 20.00 Allenamento tecnico

Giovedì 20 agosto

Ore 9.30 - 12.00 Pesi

Ore 17.30 - 20.00 Allenamento tecnico

Venerdì 21 agosto

Ore 8.30 - 11.00 Pesi + Allenamento tecnico

Ore 15.30 - 18.00 Allenamento tecnico

Sabato 22 agosto

Ore 11.30 - 13.30 Allenamento tecnico

Domenica 23 agosto

Libero