

15/09/2020 Saugella Monza

## **Lunedì tra pesi e tecnica per la Saugella Monza**

Inizia con una doppia seduta tra pesi e tecnica la settimana di allenamento che accompagnerà la **Saugella Monza** alla prima giornata di andata della Serie A1 femminile 2020-2021. Le monzesi guidate da Marco Gaspari preparano la sfida di sabato 19 settembre, alle ore 20.30, all'Arena di Monza, contro la Unet E-Work Busto Arsizio. Dopo i due test-match giocati con Chieri e Novara la passata settimana, Heyrman e compagne sono pronte a tornare in campo in gare ufficiali dopo le due sfide giocate in Supercoppa Italiana.

Planning di lavoro ricco, quello stilato dallo staff monzese per la settimana appena iniziata: due giornate piene tra palestra e campo (martedì e giovedì) e due allenamenti tecnici mercoledì e venerdì.

### **Allenamenti dal 14 al 20 settembre 2020 (allenamenti a porte chiuse)**

Lunedì 14 settembre

Libero

Martedì 15 settembre

Ore 8.30 - 11.00 Pesi + Allenamento tecnico

Ore 15.00 - 17.30 Allenamento tecnico

Mercoledì 16 settembre

Ore 10.00 - 12.00 Allenamento tecnico

Giovedì 17 settembre

Ore 10.00 - 12.30 Pesi + Allenamento tecnico

Ore 16.30 - 20.00 Allenamento tecnico

Venerdì 18 settembre

Ore 14.45 - 18.00 Allenamento tecnico

Sabato 19 settembre

Ore 9.30 - 11.30 Allenamento di rifinitura

Ore 20.30 Saugella Monza vs Unet E-Work Busto Arsizio (1a giornata A1 femminile)

Domenica 20 settembre

Libero