

20/12/2016 Saugella Monza

Natale al lavoro per il Saugella Team

È tornato al lavoro quest'oggi il Saugella Team Monza di Davide Delmati che, dopo la gara di sabato contro la Unet Yamamay Busto Arsizio, prepara il prossimo importante impegno contro il Club Italia Crai, in programma lunedì 26 dicembre, alle ore 17.00, al Palazzetto dello Sport di Monza, valido per l'ultima giornata di andata della Samsung Gear Volley Cup Serie A1 Femminile 2016/2017. Dall'Igna e compagne avranno quindi una settimana di tempo, compreso il 24 e 25 dicembre, per preparare il delicato scontro con le azzurrine, utile ad allontanare il fondo della classifica e tornare a sorridere dopo i sei stop rimediati nelle ultime sei giornate.

IL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO DEL SAUGELLA TEAM MONZA NELLA SETTIMANA DAL 19 AL 25 DICEMBRE

Lunedì 19 Dicembre

Libero

Martedì 20 Dicembre

Ore 9.30 - 11.30 Pesi

Ore 15.00-17.30 Allenamento tecnico

Mercoledì 21 Dicembre

Ore 13.00 - 16.00 Allenamento tecnico

Giovedì 22 Dicembre

Ore 9.00 - 11.00 Pesi

Ore 15.00 - 17.30 Allenamento tecnico

Venerdì 23 Dicembre

Ore 14.00 - 16.00 Allenamento tecnico

Sabato 24 Dicembre

Ore 10.00 - 12.00 Allenamento tecnico

Domenica 25 Dicembre

Ore 17.00 - 18.30 Allenamento tecnico