

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Al Palayamamay le partite del Club Italia

Redazione · Monday, August 31st, 2015

Programma denso di attività per la Unendo Yamamay che già da questa mattina (lunedì 31 ottobre) ha visto le atlete cominciare a lavorare in gruppo in palestra. Questa settimana sei giorni le farfalle effettueranno **tripla sessione giornaliera ben tre volte, alternando sedute pesi, tecniche con la palla e lavoro in acqua**. Coadiuvato dal preparatore atletico Alessandro Mattioli, Marco Mencarelli osserverà i progressi fisici e tecnici del suo nuovo team in attesa delle atlete impegnate con le nazionali e delle prime amichevoli. Unendo Yamamay ricorda che gli allenamenti pomeridiani al Palayamamay sono aperti al pubblico, con ingresso gratuito da via Maderna. Non è invece possibile assistere alle sedute svolte alla piscina Manara di Busto Arsizio.



Qui il programma completo degli allenamenti della settimana:

Lunedì 31/08: mattino 09.30/11.00 Pesi, pomeriggio 17.00/19.30 palla (Palayamamay)

Martedì 01/09: mattino 9.30/11.00 palla (Palayamamay), 11.30 piscina, pomeriggio 17.00/19.30 palla (Palayamamay)

Mercoledì 02/09: mattino 09.30/11.00 pesi, 11.30 piscina, pomeriggio libero

Giovedì 03/09: mattino libero, pomeriggio 17.30/20.00 palla (Palayamamay)

Venerdì 04/09: mattino 9.30/11.00 pesi, 11.30 piscina, pomeriggio 17.00/19.30 palla (Palayamamay)

Sabato 05/09: mattino 9.30/12.30 pesi + palla (Palayamamay), pomeriggio 16.30/18.30 palla (Palayamamay)

Domenica 06/09: Libero

Altra novità per la società biancorossa: sarà proprio il Palayamamay di Busto Arsizio a tenere a battesimo l'avventura del Club Italia nel campionato di Serie A1 di pallavolo femminile. La rappresentativa federale che riunisce i migliori talenti del volley nazionale, che nella stagione 2015-2016 parteciperà per la prima volta nella sua storia al massimo campionato nazionale, disputerà le partite interne proprio nel palazzetto dello sport bustocco.

L'impianto **ha una capienza di 4490 spettatori** e ha ospitato tra l'altro i Campionati Europei di

Pallavolo Femminile del 2011; dal 9 al 14 ottobre 2015 sarà una delle sedi dei Campionati Europei maschili organizzati congiuntamente da Italia e Bulgaria. Il PalaYamamay è situato a circa 30 km di distanza dal Centro Pavesi FIPAV di Milano, dove le giocatrici del Club Italia continueranno a risiedere e ad allenarsi come nelle scorse stagioni.

L'esordio delle azzurrine al PalaYamamay avverrà domenica 1° novembre contro la Nordmeccanica Piacenza, in occasione della terza giornata di campionato.

This entry was posted on Monday, August 31st, 2015 at 4:17 pm and is filed under [Pallavolo](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.