

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Sab Volley, nuova settimana di allenamenti

Redazione · Monday, August 28th, 2017

Si apre oggi, 28 agosto, la seconda settimana di preparazione della Sab Volley Legnano: dopo due giorni di libertà, le 10 giocatrici a disposizione del coach Andrea Pistola e del suo staff sono tornate ad allenarsi in vista della nuova stagione. Come per i giorni precedenti, il programma prevede in mattinata l'alternanza tra sedute di pesi e di piscina (entrambe al B.Fit di Legnano), e nel pomeriggio il lavoro con la palla al PalaBorsani di Castellanza. Gli allenamenti al palazzetto sono aperti al pubblico.

Questo il calendario completo degli allenamenti:

- Lunedì 28/8: Pesi 9-11; palla 15.30-18.
- Martedì 29/8: Piscina 9-10.30; palla 15.30-18.
- Mercoledì 30/8: Pesi 9-11; palla 15.30-18.
- Giovedì 31/8: Palla 15.30-18.
- Venerdì 1/9: Piscina 9-10.30; palla 16.30-19.
- Sabato 2/9: libero.
- Domenica 3/9: libero.

This entry was posted on Monday, August 28th, 2017 at 4:08 pm and is filed under [Legnano](#), [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.