

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

UYBA, il programma della settimana

Redazione · Monday, September 7th, 2015

E' iniziata oggi la seconda settimana piena di allenamenti per la Unendo Yamamay Busto Arsizio, che continuerà a sudare introducendo una nuova superficie di lavoro, la sabbia, su cui le farfalle salteranno per rinforzare tendini ed articolazioni. Le sessioni sulla sabbia si svolgeranno allo Zero Summer Club di Olgiate Olona.

Per il resto, programma ricco di sedute pesi e tanta tecnica individuale, fondamentale nelle idee di **coach Marco Mencarelli**, che racconta così i primi dieci giorni di preparazione: "*Il lavoro fisico in questa fase è massiccio e condiziona inevitabilmente la qualità del controllo tecnico delle atlete, quindi utilizziamo quella parte di allenamento dedicata alla tecnica individuale per "mettere fieno in cascina": i risultati in termini qualitativi e di efficienza dei movimenti li vedremo più avanti. Abbiamo poi iniziato a sviluppare alcuni meccanismi tattici, quelli che rispondono ai principi con cui vorrei che si sviluppasse il sistema di gioco di questa squadra. Sono molto soddisfatto di questi primi giorni: le ragazze ci danno dentro, arrivano a fine settimana stanche, ma sempre positive e propositive: mi fanno domande, mi chiedono di fare, di mettere a punto. Questo risponde in pieno al concetto di allenabilità che ho sempre messo in evidenza, e facilita il processo di cambiamento*".

Qui il programma completo della settimana biancorossa, inviato dall'ufficio stampa della società (tra parentesi le sessioni aperte al pubblico)

Lunedì 7/9

Mattino libero

16.30/19.30 Palla (Palayamamay, ingresso libero via Maderna)

16.30 Palleggiatori più liberi

17.00 Centrali

17.30 Schiacciatori

Martedì 8/9

9.30/12.30 Pesi + palla Palayamamay

17.00/19.30 Palla Palayamamay (Palayamamay, ingresso libero via Maderna)

Mercoledì 9/9

9.30/11.00 pesi

11.30 sabbia

Pomeriggio libero

Giovedì 10/9

9.30/12.00 palla

9.30 alzatori e centrali

10.15 schiacciatori e liberi

17.00/19.30 Palla (Palayamamay, ingresso libero via Maderna)

Venerdì 11/9

9.30/12.30 Pesi + palla Palayamamay

17.00/19.30 Palla (Palayamamay, ingresso libero via Maderna)

Sabato 12/9

9.30/11.00 pesi Studio Forte

11.30 sabbia

Domenica 13/9

Libero

This entry was posted on Monday, September 7th, 2015 at 2:29 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.