

# BCV 2024/2025 - U13F

## Atlete convocate

N	cognome	nome	assenti
	Bergandi	Silvia	X
	Boni	Isabella	
	Cireddu	Adele	
	De Luca	Aurora	X
	Gerace	Valeria	
	Gillone	Arianna	

N	cognome	nome	assenti
	Goy	Beatrice	X
	Negro Bitu	Irene	
	Panetto	Margherita	X
	Tapparo	Anna	X
	Torchia	Arianna	

Penultima. Giulia

## Informazioni

Data:	30/05
Fase dell'anno:	FAE
Palestra:	ANNA
Numero atlete:	9
Allenamento numero:	6

## Obiettivo

- Amichevole contro Fortitudo
- Provare rotazione

# Chi non gioca in padiglione  
# Quando gioco U13U si allena con LUCA

## Allenamento

MANI SCARTE

18

2 set dell'amichevole

BATUTA

↓  
Provare battute sotto l'elastico

Attacco

- P4-P3
- P2-P3

## Fase finale

Esercizio:

Esercizio:

Esercizio:

Esercizio: