

| Atlete convocate | | | | Informazioni | | | | Obiettivo | |
|------------------|-----------|----------|---------|--------------|------------|------------|---------|---|---------|
| N | cognome | nome | assenti | N | cognome | nome | assenti | Data: | 14/05 |
| | Aguari | Bianca | | | Fiorina | Matilde | | Fase dell'anno: | PRE |
| | Audrito | Ginevra | | | Fragonas | Matilde | | Palestra: | Schools |
| | Budau | Erika | | | Gerace | Valeria | | Numero atlete: | 13 |
| | Casula | Giulia | | | LaMonaca | Greta | X | Allenamento numero: | 1 |
| | Celestra | Sara | X | | Molinari | Ginevra | | | |
| | Chimienti | Martina | | | Negro Bitu | Irene | | | |
| | Colapreso | Annalisa | X | | Ursu | Anna Maria | | | |
| CAROLINA | | | | Sofia | | | | - Primo allenam. - REGOLE: - 15' prima - Allenatore ha sempre ragione - Posiz. in campo | |

Allenamento

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| ① MA 18:00 | | | | | | | | | |
| 1. Gatto | | | | | | | | | |
| 2. Plank dinamica | | | | | | | | | |
| 3. Automobile | | | | | | | | | |
| 4. Needle | | | | | | | | | |
| 5. Scalatore | | | | | | | | | |
| 6. Rotaz. schiena | | | | | | | | | |
| 7. Piccione | | | | | | | | | |
| 8. YTW | | | | | | | | | |
| 9. Affondi | | | | | | | | | |
| 10. Squat | | | | | | | | | |
| ② RISCALDAM. | | | | | | | | | |
| 2x Skip basso / scatto | | | | | | | | | |
| 2x Skip alto / scatto | | | | | | | | | |
| 2x Calciata / scatto / 1M | | | | | | | | | |
| 2x Jumping Jack / scatto / 1M | | | | | | | | | |
| 2x Affond: dx / scatto / 2M | | | | | | | | | |
| 2x Affond: sx / scatto / 2M | | | | | | | | | |
| 2x Spost. ginocchia / scatto / 2M / rotolo | | | | | | | | | |
| 2x burpees / scatto / 2M / rotolo | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|-----------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| ③ Interval training | | | | | | | | | |
| 1. Corda | | | | | | | | | |
| 2. Attacco (10) | | | | | | | | | |
| 3. Apertura elastico | | | | | | | | | |
| 4. Pallina | | | | | | | | | |
| 5. Stacchi dx | | | | | | | | | |
| 6. plank spalle | | | | | | | | | |
| 7. Stacchi Sx | | | | | | | | | |
| 8. Add laterali | | | | | | | | | |
| 9. Salti pliom. | | | | | | | | | |
| 10. canighe | | | | | | | | | |
| 11. Sollev. bacino Sx | | | | | | | | | |
| 12. ff. coordin. | | | | | | | | | |
| 13. Sollev. bacino dx | | | | | | | | | |
| ④ RISCALD. PAUSA | | | | | | | | | |
| - Lanci | | | | | | | | | |
| - Palleggi | | | | | | | | | |
| - Ricezione | | | | | | | | | |
| - Controllo palla | | | | | | | | | |
| ⑤ Attacchi | | | | | | | | | |
| # Setter in P2/P3 | | | | | | | | | |
| - Attacchi P3 + P4 | | | | | | | | | |
| - Attacchi P3 + P2 | | | | | | | | | |
| ⑥ Posizioni in campo | | | | | | | | | |
| ↓ | | | | | | | | | |
| Setter P2/P3 | | | | | | | | | |
| in prima linea | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|----------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| ⑤ Attacchi | | | | | | | | | |
| # Setter in P2/P3 | | | | | | | | | |
| - Attacchi P3 + P4 | | | | | | | | | |
| - Attacchi P3 + P2 | | | | | | | | | |
| ⑥ Posizioni in campo | | | | | | | | | |
| ↓ | | | | | | | | | |
| Setter P2/P3 | | | | | | | | | |
| in prima linea | | | | | | | | | |

Fase finale

| | | | |
|------------|------------|------------|------------|
| Esercizio: | Esercizio: | Esercizio: | Esercizio: |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |