

Atlete

#	Cognome	Nome	Nascita	Ruolo	Presente	Obiettivo Allenamento
22	Bertinato	Adele	26/07/09	OH		
42	Cappuccio	Greta	30/09/09	OH	X	
65	Dainese	Alice	04/03/10	OH	X	
11	Leoni	Emma	20/01/09	OH	X	
28	Margarotto	Sara	23/04/09	OH/S	X	
56	Marengo	Alessia	07/07/09	S		
32	Natoli	Alice	10/02/09	OH	X	
14	Pascarella	Noemi	26/11/09	OH		
27	Pau	Sofia	08/07/09	OH	X	
5	Ravazzi	Marta	14/12/10	OH		
54	Suriani	Sofia	18/04/09	S		

Fase dell'anno: PNE Data: 30/8/22 Palestra: POLI

Obiettivi Allenamento

Riposo / Avvertimento

- Didattico palloncino e attacca
- Chat di sq. => numero di telefono
- Creare una email personale

Allenamento

1	Descrizione	1800
# GIOCHI DI RISCALDAMENTO (30')		
① Americano (Eq A vs Sq B): 1 set tocco x Sq. Set a 25		
② Tennis doppio. Fare 3 sq. da 2 e partire da 5 pt x Sq. Perde chi liforce prima		

	Descrizione	1835
③ Box herniae. Vincere da 20m a 15		

2	Descrizione	1835
Interval training		
1. Caviglia elastico	6. Pelle elastico	
2. Squat		
3. Prov. Aperture con elastico	2x20"	
4. Plank		
5. Plank su mani e estensione tocco spalle		

(3)	PALLEGGIO	Descrizione	1845	
5'	Palleffi a terra alternando gamba sx/dx (cautivo ogni 4 pallelli)			
5'	Palleffi alle pareti alternando sx/dx (cautivo ogni 4 pallelli)			
5'	Lancio a muro e blocco palli in pallelli (cautivo gamba ogni 4 pallelli)			

	Descrizione		
5'	A coppie: A pallotto, B blocca e rilancia invertire ogni 4 pallotti		

(4)	Schiacciata	Descrizione	1915	
5'	Panche vicino al muro. Riucorse salendo sulle panche (3 x 10)			
5'	Attacco a muro non continuativo			
5'	Attacchi da P4 (con ripete video)			
5'	Attacchi da P2 (u u u)			

GLOBALE	Descrizione	1940	
	- Re della montagna		
	- 6 vs T		

Marco	Greta	Aldo
Giulio	Sara	Sofia
		Ade
		ALIN

Considerazioni finali				
#	Cognome	Nome	Valutazione	Considerazioni generali
22	Bertinato	Adele		E' Sigmare i video degli attacchi x capire gli errori di opimmo e come correggerli
42	Cappuccio	Greta		
65	Dainese	Alice		
11	Leoni	Emma		
28	Margarotto	Sara		
56	Marengo	Alessia		
32	Natoli	Alice		
14	Pascarella	Noemi		
27	Pau	Sofia		
5	Ravazzi	Marta		
54	Suriani	Sofia		