

Atlete						Obiettivo Allenamento
#	Cognome	Nome	Nascita	Ruolo	Presente	
22	Bertinato	Adele	26/07/09	OH	X	1° allen.
42	Cappuccio	Greta	30/09/09	OH		
65	Dainese	Alice	04/03/10	OH		
11	Leoni	Emma	20/01/09	OH	X	
28	Margarotto	Sara	23/04/09	OH/S -		1° allen.
56	Marengo	Alessia	07/07/09	S -		
32	Natoli	Alice	10/02/09	OH		
14	Pascarella	Noemi	26/11/09	OH	X	
27	Pau	Sofia	08/07/09	OH		
5	Ravazzi	Marta	14/12/10	OH		1° allen.
54	Suriani	Sofia	18/04/09	S -		

Fase dell'anno: PNè Data: 6/9/22 Palestra: POLI

Obiettivi Allenamento

• MISURAZIONI

• CHAT + EMAIL

Lavoro BAGHER

ATTACCO

Monometro braccio

Allenamento

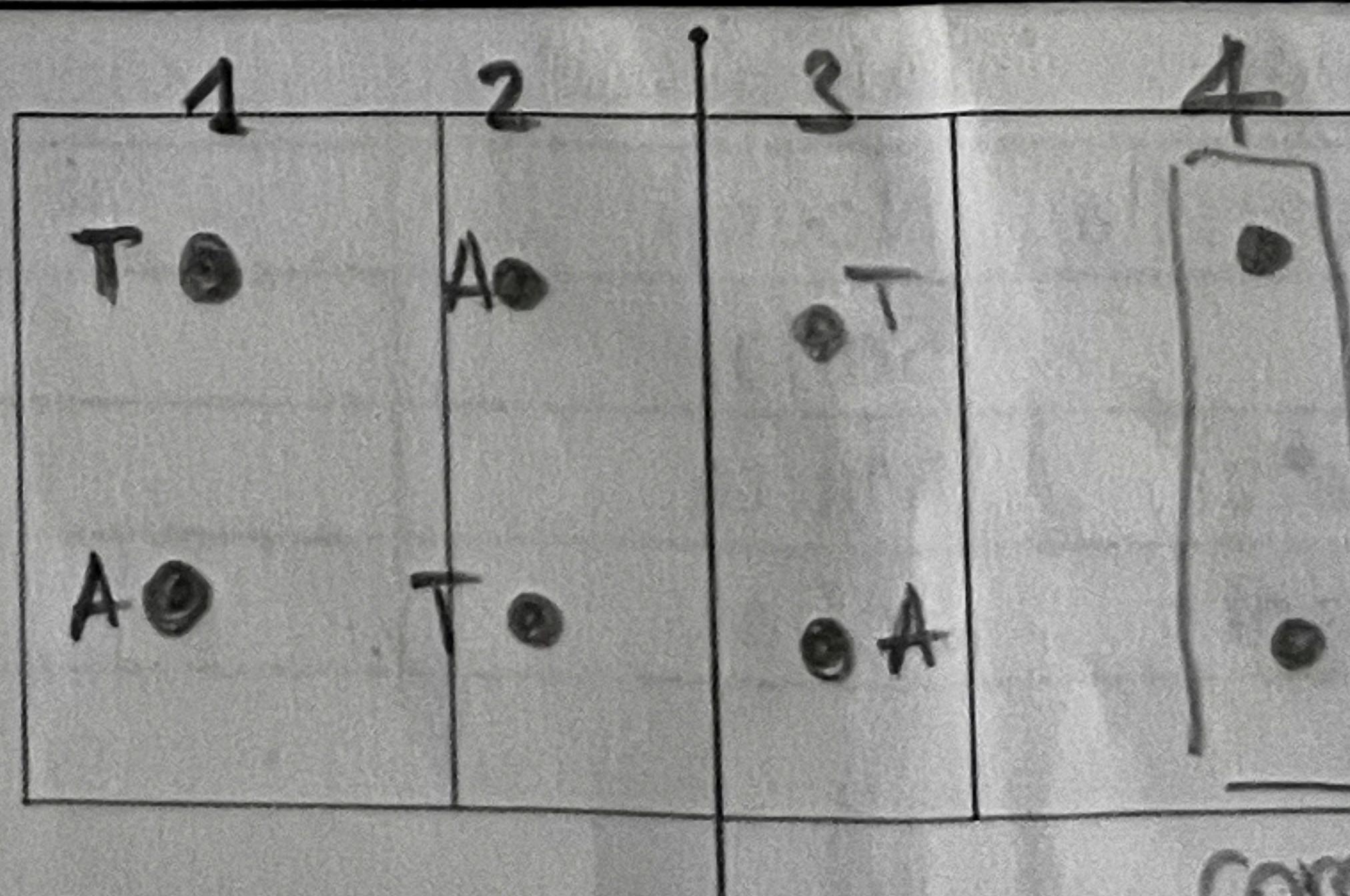
①	Descrizione	1 tocco
1)	Americano (4 vs 4) + 1 com 54-65-32-5 42-28-56-27	
2)	Americano (4 vs 4) (2 tocchi) 54-28-42-27 65-56-32-5	
→	3) yo-yo endurance test	

Me per le misurazioni individuali

②	RISCALDAMENTO	Descrizione	18'45"
-	- Andature intervallate da stazioni		
1.	Skip a rete / tutto 3m / ricorso / scatto / 10'' pause / 30 sec (x 2 volte)		
2.	Calciata a rete / muro / tutto 3m / scatto / 10'' pause / 30 salti, bacio (x2) + 30'' pause		
3.	skip basso 3m / ricorso / tutto / scatto / 10'' pause / 5 burpees + 1' pause		

+ 30'' pause
+ 30'' pause
+ 1' pause

③	Analitico bagher	Descrizione	19'00"
①	T + vicino a muro / lucia sul muro / A alle sue spalle fa bagher su T		
②	A si sedie con ginocchia + avanti dei piedi e salpa e fa bagher		
③	T spinge su bagher di A che tiene la posizione		

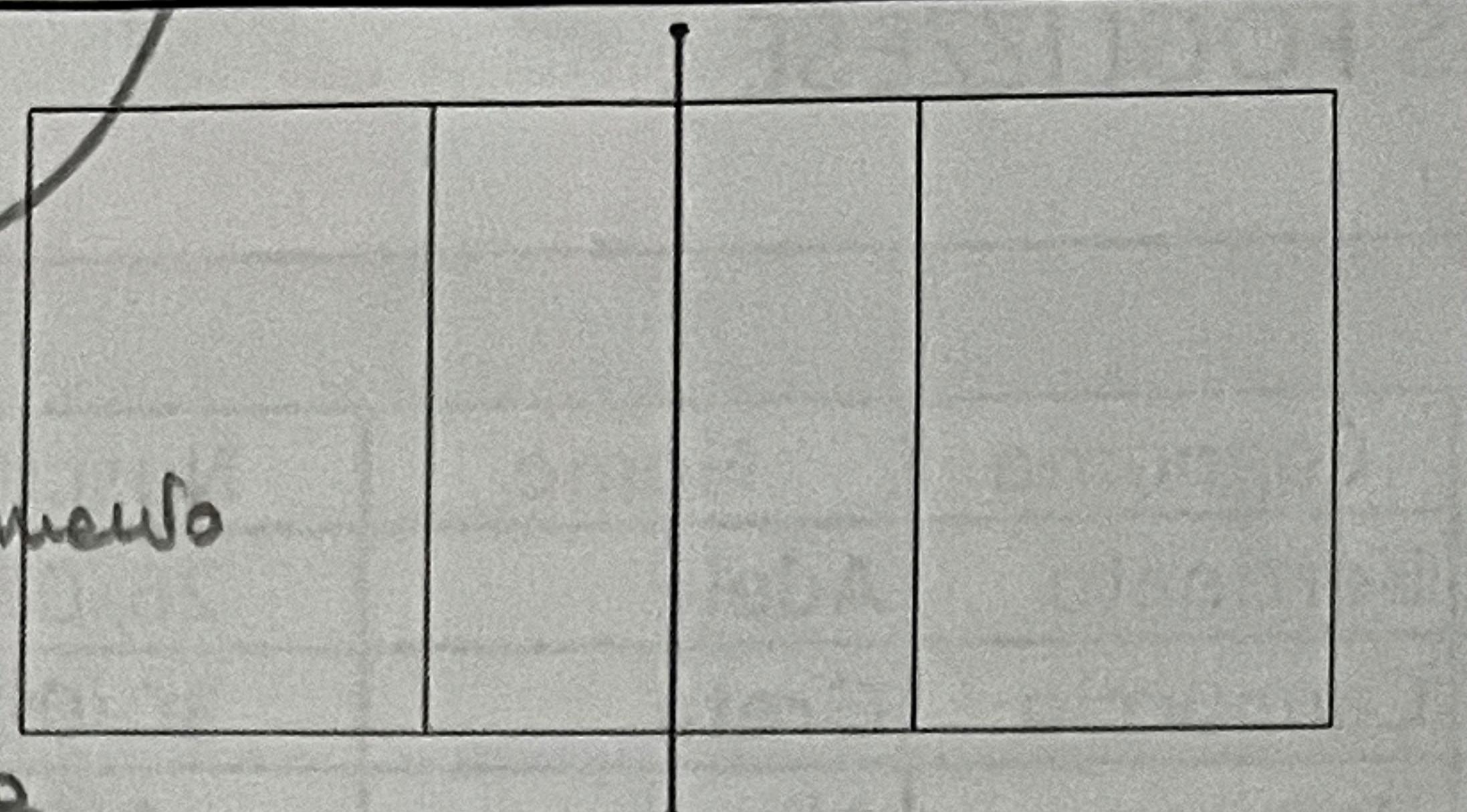


T=tecnic
A=atleta

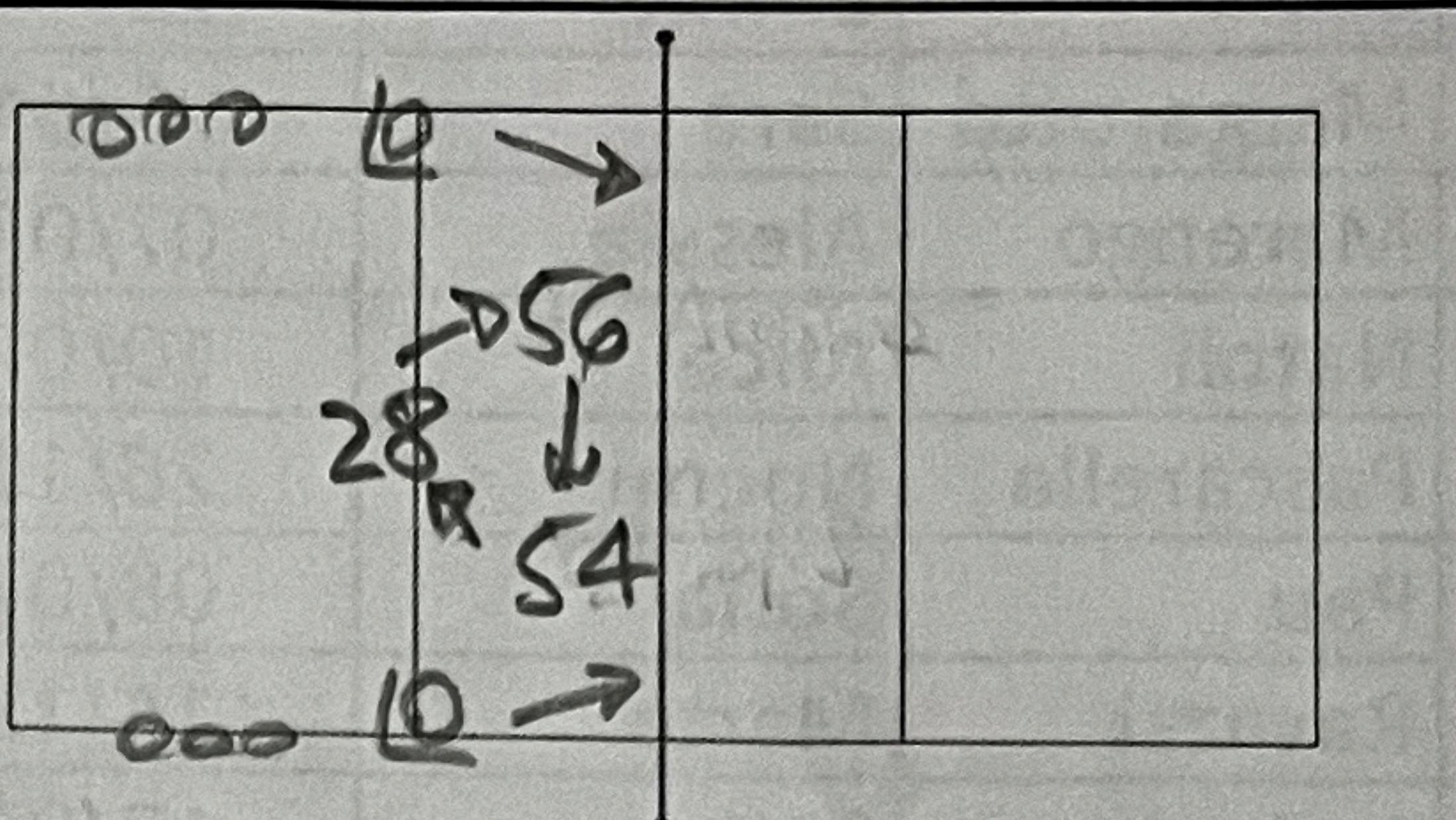
- ④ Es di core/pilometric:
- ricorso + solito passo
 - plank con diancole frontale (piede dx vicino mano dx)
 - squat su skrimmy con braccia distese e palla monopodale con alto piede su seduta
- 30'' + 15'' + 30''

Sx in alto \Rightarrow spalle / schiacciate con sx alta
 dx in alto \Rightarrow spalle dx alta e sx bassa
 Movim. spalle e dal basso verso l'alto e non
 avanti indietro

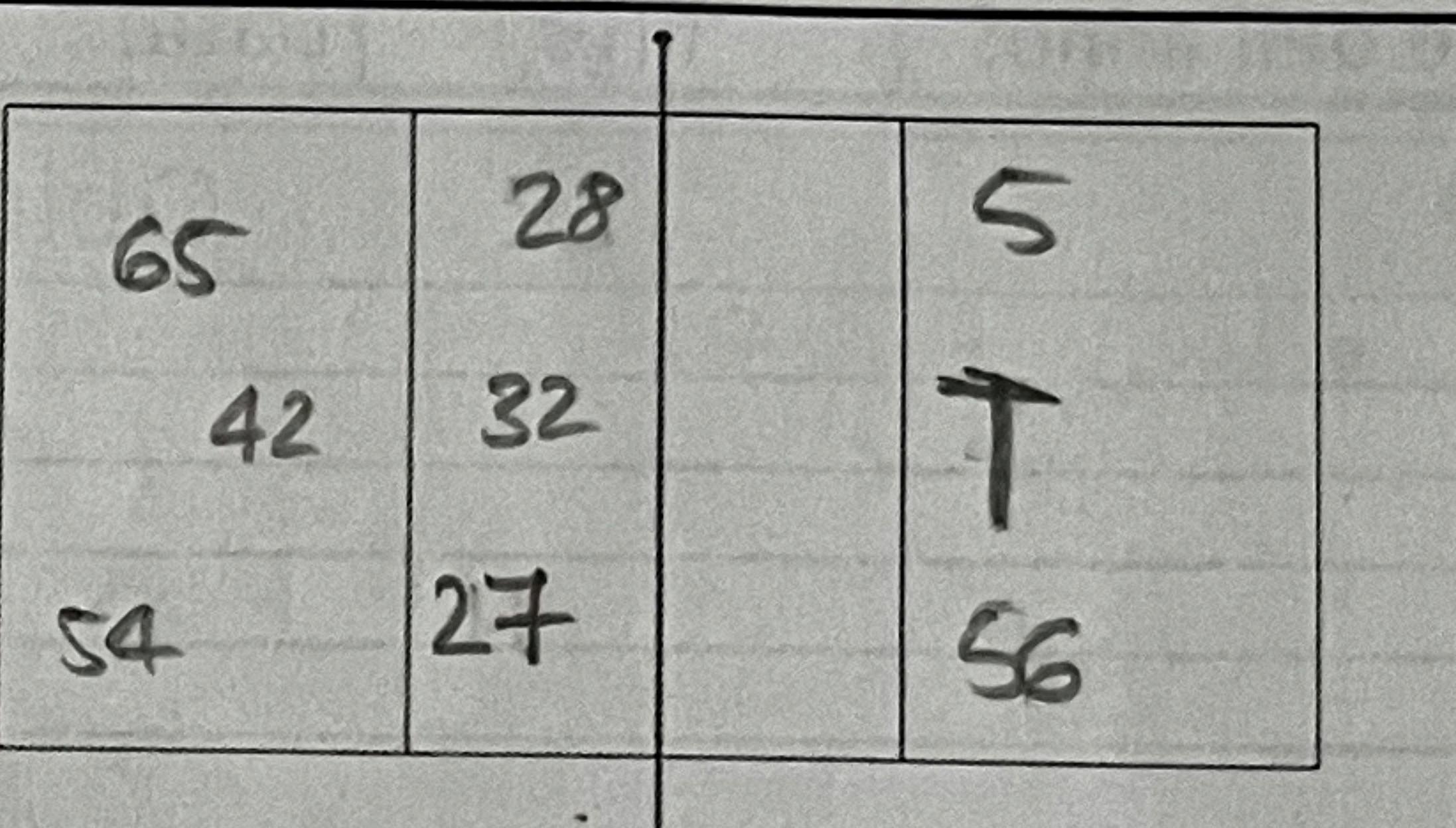
(4)	Attacco	Descrizione	1920
- Attacco da seduti : - 45° dx rispetto alla parete (solo lauas x iniziare)	- basculamento dopo lauca-		
- Attacco in girocchio : uguale a primo ma			
- Lauzi a muro con	Maggiorate libertà di movimento rotazione di 90° verso sx		
- Lauzi a muro con rincorsa e salvi circondari delle braccia con pao a muro			



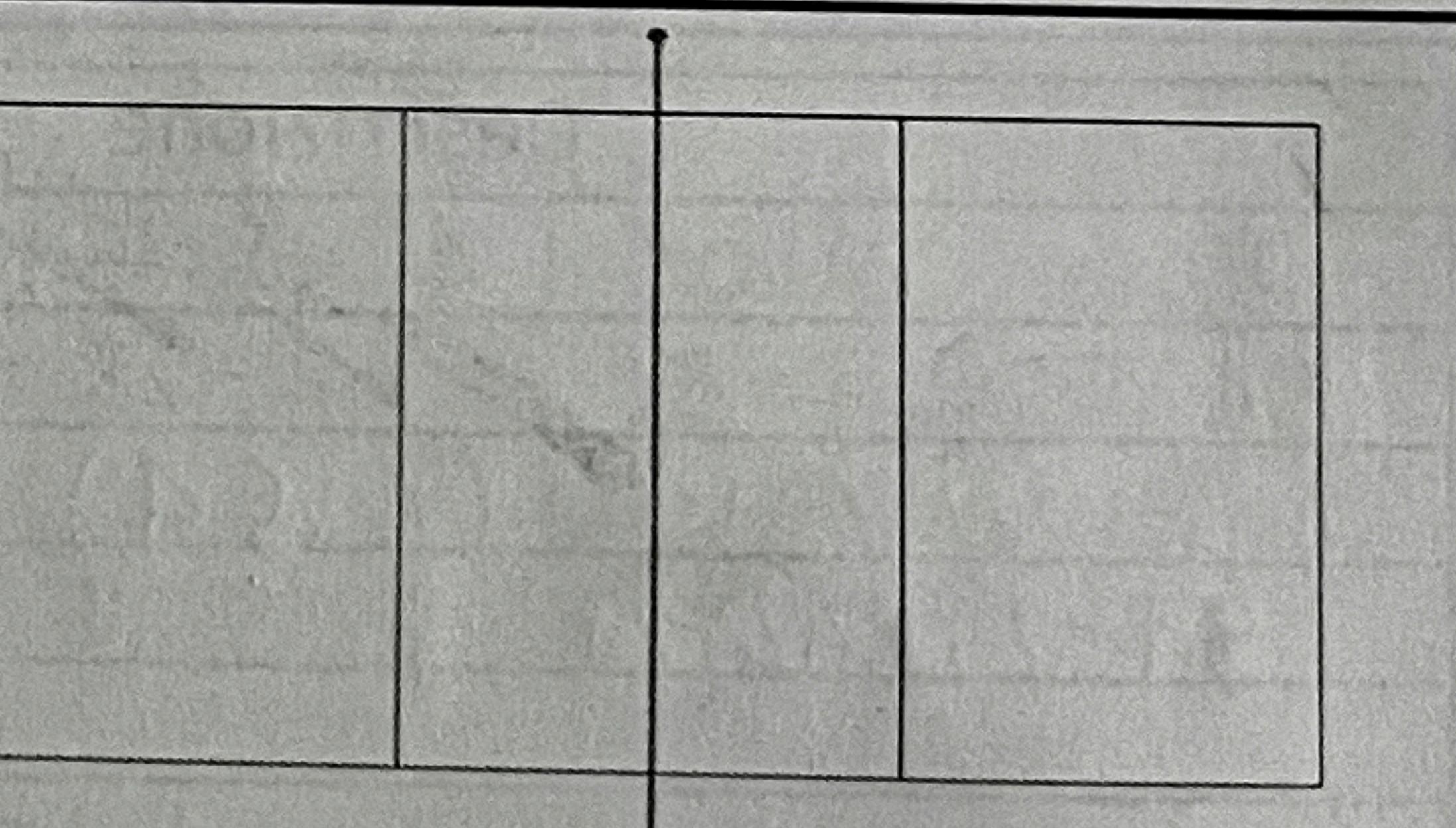
	Descrizione	19
- Attacchi liberi con palloncini		
Setters si alternano ogni 2'		



GLOBALE	Descrizione	
- Re delle montagne (3 tocchi 1,2m)		
22-65-5		
32-27-56		
28-42-54		



	Descrizione	



Considerazioni finali				
#	Cognome	Nome	Valutazione	Considerazioni generali
22	Bertinato	Adele		
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		