

Atlete						10	Obiettivo Allenamento
#	Cognome	Nome	Nascita	Ruolo	Presente		
22	Bertinato	Adele	26/07/09	OH			
42	Cappuccio	Greta	30/09/09	OH			
65	Dainese	Alice	04/03/10	OH			
11	Leoni	Emma	20/01/09	OH			
28	Margarotto	Sara	23/04/09	OH/S	X		
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			
54	Suriani	Sofia	18/04/09	S			

Fase dell'anno: PRE Data: 20/9 9° all Palestra: Puli 01-08-2008

Obiettivi Allenamento							
- RICEZIONE $\Rightarrow$ bacher + servizio							
- LAVORO SU RIACORSI							Compleanno FOGLIESE
- PREPARAZ. FISICA							

Allenamento							
RISCALDAMENTO Descrizione 18:15							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- RE DELLA MONTAGNA (4 VS 4)</li> <li>• 2 tocchi (no salti)</li> <li>• batte chi entra in campo</li> <li>• tutto campo campo Giallo</li> <li>• batito da sotto</li> <li>• 7 vite</li> <li>• tra una gittata e l'altra devono passare meno di 15 sec</li> </ul>							chi vince fa 3 punti

22			42
22			65
11			0
27			56
32	3	54	5

Allenamento							
Descrizione 18:40							
2' Corso							
4' 1-Corso / 2-skip basso / 3-skip alto							
4-calciata / 5 acciata + salto /							
yo-yo test in 2 gruppi 10x2 / 9x2 / 8x2 / 7x2 15sec riposo							

22			42
11			65
27			0
34			56
5			32
			28

Allenamento							
Interval training Descrizione 18:55							
① Riacorsa cordi							
② Sollevamento bacino							
③ Affondo + isometria scapole con elastico							
④ Squat con piede su pancia							
⑤ Plank gomiti - mani							
⑥ Addominali (con palo medico)							

22-0			42
14-5			65
54-56			0
5-32			56
11-27			32
65-42			28

$$30'' + 10'' + 30'' \times 6 \Rightarrow \sim 8'$$

1:30+  
Golcorne/  
10' x  
Giro

RIPRENDERE RICE			
BATT. / RICE	Descrizione	1910	
#	- 14 batte dai 3m su 32 che riceve su 56	32	3 6 9
	- 14 si sposta in P4 x recuperare alzata di 56 e si riposa in file	0	0 0 0
#	14 batte dai 6m su 32 che riceve su 56	56 101	65 42 0
	32 ferma l'alzata di 56 dopo lo rincorse	10 54	
#	Uguale a primo ma 32 attacca parallela	22	0

RIPRENDERE BATT			
BATT ALTO	Descrizione	1945	
#	Lancio delle palle (posizione piedi)		
#	Lancio + colpo a muro (cura del braccio dx)		
#	Riva battuta in campo		

	Descrizione	2000	
#	GLOCO 1 TENNIS		
-	6 vs 6		
-	Chi batte ha 2 possibilità $\Rightarrow$		
	1° battuta da sopra		
	2° battuta da sotto se lo primo non va		
	Sf baglia anche lo 2° solo 20 add x tutti		
	e -1 per la sua squadra		

	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		