

Unendo Yamamay, primo riposo per le giocatrici

Pubblicato: Venerdì 29 Agosto 2014



Termina oggi – venerdì 29 agosto – la prima settimana di preparazione della **Unendo Yamamay Busto Arsizio**. Weekend di riposo per le ragazze di coach Parisi che si ritroveranno in sala pesi lunedì mattina per iniziare un'intensa seconda settimana di allenamento. Il preparatore atletico **Ezio Bramard** ha inserito nel programma quattro doppie sessioni di lavoro, suddivise in mattinate in sala pesi e pomeriggi al Palayamamay. Unica eccezione la sessione di allenamento in piscina di mercoledì mattina.

Lunedì 1 settembre invece **Alice Degradi e Helena Havelkova** si uniranno al gruppo per iniziare la loro avventura in maglia biancorossa mentre nella stessa giornata **Freya Aelbrecht** è attesa per una visita lampo alle compagne, prima di tornare al lavoro con la nazionale belga in preparazione del Campionato del Mondo. E per venerdì prossimo (5 settembre) è invece previsto lo sbarco a Busto Arsizio della palleggiatrice **Joanna Wolosz (foto a lato)** che in settimana, in Polonia, si sottoporrà all'ultimo controllo alla caviglia infortunata durante il Grand Prix.

Ecco quindi **il programma completo** della settimana delle "Farfalle"

Lunedì 1/09 – 9.30-11.00 pesi, 17.00-19.30 palla (Palayamamay)

Martedì 2/09 – 9.30-11.00 pesi, 17.00-19.30 palla (Palayamamay)

Mercoledì 3/09 – 10.30 piscina Manara Busto Arsizio

Giovedì 4/09 – 9.30-11.00 pesi, 17.00-19.30 palla (Palayamamay)

Venerdì 5/09 – 9.30-11.00 pesi, 17.00-19.30 palla (Palayamamay)

Sabato 6/09 e Domenica 7/09 liberi

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it

