SETTEMBRE

TECNICA INDIVIDUALE	4/9	6/9	8/9	9/9	11/9	12/9	13/9	15/9	16/9	17/9	18/9	20/9	22/9	23/9	25/9		
Battuta																	
Ricezione																	
Attacco																	
Alzata/palleggio																	
Muro																	
Difesa																	
PREP. FISICA SPECIFICA	4/9	6/9	8/9	9/9	11/9	12/9	13/9	15/9	16/9	17/9	18/9	20/9	22/9	23/9	25/9		
Forza & Potenza																	
Resistenza																	
Velocità																	
Agilità																	
Pliometria																	
Elevazione																	
TATTICA DI SQUADRA	4/9	6/9	8/9	9/9	11/9	12/9	13/9	15/9	16/9	17/9	18/9	20/9	22/9	23/9	25/9		
Tattica																	
Gioco																	
Wash																	
Amichevole																	
TEMPO																	