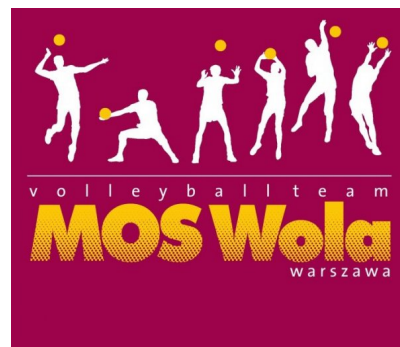


# MOS WOLA Warszawa

<http://www.moswola.pl/mos/aktualnosci/6825,Drugi-tydzien-przygotowan-do-nowego-sezonu-zespołu-II-ligowego-siatkarzy-MOS-Wola.html>  
23.04.2024, 18:18

Strona znajduje się w archiwum.

## Drugi tydzień przygotowań do nowego sezonu zespołu II-ligowego siatkarzy MOS Wola. Zespół z Dubaju sparringpartnerem w przyszłym tygodniu.



Już drugi tydzień trwają przygotowania drugoligowego zespołu siatkarzy MOS Wola do nowego sezonu. We wtorek, 19 sierpnia o godz.17,00 w hali przy Rogalińskiej planowany jest mecz towarzyski z zespołem Hatta Volleyball Club Dubai

### SIATKARZE UMKS MOS WOLA WARSZAWA TRENUJĄ JUŻ DRUGI TYDZIEŃ

Już drugi tydzień zawodnicy UMKS MOSu Wola Warszawa powracają do formy. Widać już u nich znaczne postępy, natomiast zarówno trenerowi Wójcikowi jak i trenerowi od przygotowania fizycznego – Bartłomiejowi Kruszewskiemu nie można odmówić zaangażowania i przede wszystkim serca wkładanego w każdy trening. W tym tygodniu do zespołu dołączyło trzech zawodników – Jędrzej Jasnos, Alan Wasilewski oraz Marcin

Turkot.

Szkoleniowiec drugoligowców z warszawskiej Woli, Krzysztof Wójcik, mówi że

*„Chłopaki ciężko trenują dwa razy dziennie. Ich formę będzie można sprawdzić już w najbliższy wtorek, kiedy to zagramy z zespołem Hatta Volleyball Club Dubai.*

*Kolejne sprawdziany będą po 22 sierpnia, gdyż z obozu muszą powrócić juniorzy, którzy to dołączą do naszego składu.”*

Wypowiedzi na temat treningów udzielił również wcześniej wspomniany już Bartłomiej Kruszewski – trener od przygotowania fizycznego siatkarzy: *„Dużo pracujemy objętościowo – trzy razy w tygodniu mamy siłownię oraz dwa razy w tygodniu prewencję. W tym momencie skupiamy się przede wszystkim nad wytrzymałością. Powoli wprowadzamy ćwiczenia siłowe nastawiając się w tym momencie na dużą ilość powtórzeń, a nie na obciążeniach.”*

Pierwszy sprawdzian siatkarzy odbędzie się we wtorek 19 sierpnia na warszawskiej Woli o godzinie 17:00 z wcześniej wspomnianym już klubem z Dubaju, występującym na co dzień w tamtejszej ekstraklidze. Kolejny sparing z udziałem UMKS MOSu Wola będzie miał miejsce również w Warszawie podczas turnieju o Puchar Rektora Wyższej Szkoły Menedżerskiej w weekend 6-7 września. Wtedy to wolscy zawodnicy podejmować będą :Huragan Międzyrzec Podlaski, Uniwersytet Warszawski oraz AZS UWM Olsztyn.

Pierwszy mecz w lidze Wolarze rozegrają 4 października, gdzie we własnej hali podejmować będą klub Pronar Parkiet

Hajnówka.

[Poprzedni Strona](#)

[Następny Strona](#)