

Dobiega końca kolejny dzień pobytu Giallorossich w górskim Pinzolo. Dziś zespół przeszedł tylko jeden trening, po południu.

W związku z wczorajszym meczem sparingowym rano gracze mieli wolne. Wolny czas spędzili na zwiedzaniu okolicy. Do pracy zabrali się od godziny 16. Castan i Lobont pojawili się w sklepie Roma Store, gdzie rozdawali autografy, z kolei Juan Jesus był bohaterem konferencji prasowej. Trening rozpoczął się, jak zwykle, o 17:15. Gracze rozgrzewali się na siłowni. Florenzi przechodził fizykoterapie i pracował na boisku. Karsdorp poddał się fizykoterapii i ćwiczył na siłowni. Emerson Palmieri ograniczył się do tego pierwszego. Zespół pojawił się na boisku około 17:30. Przy trybunach doszło do sympatycznej sytuacji. Gdy gracze i Di Francesco wychodzili na boisko, kibice poprosili o autografy. Trener odpowiedział: *"Chłopcy, jest czas na pracę i czas na przyjemności, oni mają nieograniczony czas. Jestem trenerem, co nie, zatem ja podpiszę im autografy"*.

Na boisku A pracowali bramkarze, na drugim grano w piłko-tenisa. Sadiq pracował w międzyczasie nad techniką indywidualną i ćwiczył uderzenia na bramkę. O 17:40 rozpoczęły się Yo-Yo testy, mające na celu badanie wytrzymałości i regeneracji po powtarzanych okresach intensywnego wysiłku. W ćwiczeniu piłkarze biegali na 20-metrowym odcinku, w jedną stronę i po nawrocie z powrotem, a po pokonaniu dystansu mieli 10 sekund na przerwę, do kolejnego powtórzenia tego samego biegu. Po dwóch takich samych biegach, w kolejnych dwóch podnoszono intensywność. Intensywność biegu przy każdym kolejnym etapie wzrastała i była wyznaczana przez sygnał dźwiękowy.

Test w pierwszej grupie wygrał Luca Pellegrini, który dostał się na poziom 12. Za nim znaleźli się Cappa, Gonalons, Tumminello, Jesus, De Santis i Ciavattini. W drugiej grupie najszybciej odpadł Bruno Peres. Po nim wyeliminowani zostali Seck, Ricci i Castan. Następnie odpadł Perotti. Po nim jako przedostatni Sadiq, a tą grupę wygrał Valeau. W trzeciej grupie jako pierwszy odpadł Gerson. Po nim Nura i Vainqueur. Dalej odpadli Nani i Keba. Ostatnią grupę wygrał Gyomber, którego nagroził brawami Darcy Norman. Bramkarze tymczasem ćwiczyli piąstkowanie dośrodkowań z różnych, a także parowanie strzałów. W końcówce Alisson i Lobont zmierzyli się w gierce, w której trzeba było trafić w poprzeczkę. Brazylijczykowi udało się to dwa razy na trzy próby, Rumunowi ani razu. O 18:42 sesja dobiegła końca. Perotti, Alisson, Nura i Di Francesco rozdawali autografy.

Jutro przedostatni dzień pobytu zespołu w Pinzolo. Rano Emerson udzieli wywiadu dla klubowego radia. O 10 rozpocznie się poranny trening, a o 12:30 odbędzie się konferencja prasowa z udziałem Alissona. Po południu Keba i Karsdorp pojawią się w wiosce kibiców, a Perotti i Marcucci w Roma Store. O 17:15 odbędzie się popołudniowy trening.

Autor: abruzzo