

Dziś po południu zespół Giallorossich pojawił się w Riscone di Brunico, rozpoczynając tym samym obóz przygotowawczy do nowego sezonu. Piłkarze poddali się prawie dwugodzinnej sesji treningowej. Nie zabrakło pierwszych problemów. Na dyskomfort łydki narzekał Francesco Totti.

O 15:10 przy padającym deszczu na murawie pojawił się **Zdenek Zeman**. Później trener spotkał się przed bramą centrum treningowego z kibicami, którym rozdawał autografy. W końcu o 17:05 na murawie pojawili się wszyscy piłkarze, którzy otoczyli trenera. Co jest niemal tradycją na boisku jako pierwszy zameldował się **Rodrigo Taddei**. O 17:10 rozpoczęła się rozgrzewka. O 17:20 zawodnicy zaczęli robić okrążenia po bieżni wokół boiska. Obuwie gimnastyczne mogło sugerować, że i tym razem trening ograniczy się do ćwiczeń atletycznych. **Dodo** trenował oddzielnie od zespołu z widocznym niebieskim zabezpieczeniem kontuzjowanego kolana. Zespół podczas przebieżek został podzielony na trzy grupy, które prowadzili jadąc na rowerach Ferola, Zeman i Modica.

O 17:35 po sześciu okrążeniach, gracze udali się na maty, gdzie rozpoczęli ćwiczenia rozciągające. W czasie biegania po bieżni, **Totti** żartował do trenera: "Ile jeszcze zostało okrążeń?" O 17:45 gracze pozostawali na ziemi, ćwicząc brzuski. O 17:55 po ćwiczeniach rozciągających gracze przeszli z powrotem do ćwiczeń biegowych, podzieleni na grupy:

grupa 1: Okaka, Juan, Simplicio,

grupa 2: Totti, Borriello, Osvaldo,

grupa 3: Bertolacci, Florenzi, Lucca, Bojan, Jose Angel, Rosi, Nico Lopez,

grupa 4: Taddei, Lamela, Greco, Marquinho, Perrotta,

grupa 5: Burdisso, Heinze, Pjanic, Pizarro.

O 18:05 po kolejnych sześciu okrążeniach, zespół wrócił na boisko, aby przejść ćwiczenia rozluźniające mięśnie. Juan, Okaka i Simplicio wydawali się mieć największe problemy kondycyjne. O 18:10 zespół rozpoczął ćwiczenia atletyczne na płotkach (gracze musieli rozciągać mięśnie nóg, pokonując ustawione płotki). O 18:25 zespół powrócił do biegania po bieżni, gdzie jedno okrążenie liczy tradycyjne 400 metrów. O 18:35 problemy zaczęli odczuwać Totti, Simplicio i Juan, którzy w czasie robienia okrążeń wyraźnie odstawali od grupy. O 18:45 trening zbliżał się ku końcowi. Zeman opuścił boisko, z kolei gracze przeszli ćwiczenia rozciągające. O 18:50 zespół udał się do szatni.

Autor: abruzzi