

Rano praca atletyczna i dużo biegania, po południu ćwiczenia z piłką - pierwsze w tym sezonie, tak właśnie wyglądał drugi dzień pracy zespołu na zgrupowaniu w Riscone. Po południu zespół wreszcie trenował z piłką. Na boisku nie pojawił się Dodo, który trenował na siłowni. Na problemy napotkał Osvaldo.

Sesja treningowa rozpoczęła się o 16:45. Pierwsi na murawie zameldowali się Greco i Taddei. Zabrakło jedynie Dodo. Przed rozpoczęciem treningu zespół zebrał się wokół Zemana. Po kilku minutach na boisko wniesiono piłki. O 16:55 gracze zaczęli lekkie przebieżki z piłką przy nodze z jednej strony boiska na drugą. Zeman przyglądał się drużynie z daleka. O 17:00 rozpoczęły się ćwiczenia rozciągające z piłkami w rękach. O 17:25 gracze żonglowali piłką. O 17:40 gracze porzucili piłkę i rozpoczęły się ćwiczenia z "ciężarami" na barkach mające na celu wzmocnienie mięśni nóg. O 17:50 po małej modyfikacji ćwiczenia, gracze wciąż z obciążeniem na barkach musieli robić skipy, unosząc wysoko nogi.

O 18:10 zakończyły się ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg. Gracze przeszli do rozciągania na boku boiska. Chwilę potem murawę opuścili przedwcześnie Juan i Osvaldo. O 18:15 Zeman podzielił graczy na dwa zespoły do pracy nad posiadaniem piłki z grą rękami. W międzyczasie na boisko wrócił Juan.

Zieloni: Lamela, Josè Angel, Bojan, Juan, Borriello, Greco, Simplicio, Rosi, Florenzi, Burdisso, Okaka, Pjanic,

Czerwoni: Totti, Heinze, Romagnoli, Taddei, Bertolacci, Marquinho, Lucca, Perrotta, Pizarro, Simplicio, Verre, Lopez.

O 18:25 czeski trener zmienił reguły: pierwsze dotknięcie piłki głową, drugie nogą, jeśli piłka zostanie przechwycona przechodzi do drugiej drużyny. O 18:40 zespół przeszedł do klasycznej pracy nad rozgrywaniem piłki. Gracze ćwiczyli w ulewie, która nawiedziła miasto. O 18:45 sesja treningowa dobiegła końca. Na boisku pozostał Taddei, który rozdawała autografy.

TOP SESJI

Nico Lopez, Florenzi, Marquinho

FLOP SESJI

Simplicio, Juan, Borriello

Autor: abruzzi