

Pierwsza sesja treningowa trzeciego dnia pobytu Giallorossich w Riscone za nami. Tak jak i wczoraj poranna sesja została wykorzystana w całości do ćwiczeń atletycznych. Regularnie trenował Osvaldo, który opuścił przedwcześnie wczorajszą popołudniową sesję. W pracy z grupą zabrakło po raz kolejny Dodo, który w czwartek narzekał na dyskomfort kontuzjowanego kolana.

Sesja treningowa rozpoczęła się o 9:35. Temperatura powietrza wynosiła 18 stopni Celsjusza. Trening rozpoczął się od tradycyjnej rozgrzewki. Kibice zgromadzeni na trybunach krzyczeli w kierunku biegających zawodników: *"Koniec wolnej jazdy...wielki Zeman!"*. Gdy zespół biegał po bieżni, Totti, Osvaldo, Juan, Rosi, Verre i Simplicio trenowali na boisku. O 10:00 grupa, która biegała została podzielona na trzy mniejsze grupki. O 10:05 zespół przeszedł na boisko A, gdzie rozgrywane są sparingi. Jeden z kibiców krzyknął do Borriello: *"Najemnik"*. Ten odpowiedział: *"Najemnikiem będzie twoja babcia"*. Ciężkie słowa padły również w kierunku Okaki.

Nico Lopez wyglądał na treningu bardzo pewny siebie. O 10:45 zespół ćwiczył aerobik przerywany bieganiem. O 10:50 gracze lekko biegali ze zmianami kierunku biegu. Dalej kontynuowano aerobik. O 11:10 Totti, Juan, Osvaldo, Borriello, Simplicio, Rosi, Verre i Bojan biegali lekko na boisku B. Reszta graczy wykonywała ćwiczenia atletyczne. O 11:18 biegał już tylko Okaka, który wydaje się być nieco do tyłu w stosunku do grupy. O 11:30 bieganie przerwał również Okaka. O 11:40 sesja treningowa dobiegła końca.

TOP SESJI

Nico Lopez, Lamela, Taddei

FLOP SESJI

Simplicio, Juan, Okaka

Autor: abruzzi