

Za nami popołudniowa sobotnia sesja treningowa w Riscone. Tak jak wczoraj zespół trenował na drugiej sesji z piłką. W pracach z zespołem zabrakło ponownie Dodo. Trening trwał dwie godziny. Jutro po południu drużynę czeka pierwszy sparing w nowym sezonie z amatorskim zespołem z Riscone.

O 16:55 rozpoczęła się rozgrzewka: zawodnicy biegali z piłką przy nogach na przemian z ćwiczenia rozciągającymi. Z trybuny, gdzie siedziało około 400 kibiców Giallorossich atakowano Marco Borriello. O 17:10 rozpoczęła się żonglerka piłką. Gracze trenowali w parach. O 17:30 zakończyła się rozgrzewka. Zawodnicy wzięli na plecy ciężary z wodą, z którymi pracowali również wczoraj i zaczęły się ćwiczenia nad wzmocnieniem mięśni nóg. Zeman wymyślał różne ćwiczenia z obciążeniem na plecach: chodzenie na palcach, wykroki do przodu, podskoki, itp... O 18:10 wciąż z obciążeniem na plecach gracze pracowali na ławkach, gdzie musieli siadać i wstawać. O 18:20 skończyły się ćwiczenia na wzmocnienie mięśni. Zespół przeszedł do ćwiczeń rozciągających.

O 18:25 rozpoczęły się prace nad rozgrywaniem i posiadaniem piłki. Tak jak wczoraj, gracze grali w piłkę ręczną, podając w ten sposób futbolówkę:

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

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

O 18:45 zespół przeszedł do rozgrywania piłki nogami. O 18:55 zespół przeszedł do ostatnich ćwiczeń rozciągających. O 19:00 sesja treningowa dobiegła końca. Jutro rano Giallorossi będą mieli wolne, gdyż po południu rozegrają mecz sparingowy z lokalną drużyną z Riscone.

TOP SESJI

Nico Lopez, Lamela, Perrotta

FLOP SESJI

Simplicio, Juan, Okaka

Niedysponowani:

Dodo (problemy z kolaniem)

Curci (niepowołany z powodu problemów mięśniowych).

Autor: abruzzo