

Nie ma taryfy ulgowej dla Giallorossich. Choć zespół rozegrał wczoraj późnym popołudniem pierwszy sparing w sezonie, dziś czekała kolejna porcja ćwiczeń atletycznych. Gracze przebiegli na bieżni 16 km. Z grupą nie trenował ponownie Dodo. Do zespołu dołączył za to Stekelenburg. Zabrakło młodego Lucci.

O 9:40 rozpoczęła się rozgrzewka. Po chwili gracze robili skipy i przebieżki na dystansie 50 metrów. W czasie ćwiczeń Zeman zatrzymał Juana i z nim rozmawiał.

O 9:55 gracze zostali podzieleni na trzy grupy:

Pierwsza: Burdisso, Florenzi, Romagnoli Bojan, Josè Angel

Druga: Taddei, Perrotta, Lamela, Marquinho, Greco

Trzecia: Pjanic, Lobont, Svedkauskas, Pizarro, Okaka, Borriello.

Totti, Osvaldo, Nico Lopez, Juan, Simplicio i Verre ćwiczyli na różne sposoby na środku boiska. Reszta graczy podzielona na grupy zrobiła siedem odległości bieżni, z przerwami, po 1000 m każda. W sumie gracze przebiegli na pierwszej części treningu 7 kilometrów. Nieobecny na treningu Lucca załatwiał w tym czasie sprawy biurowe dołączy do zgrupowania jutro. W międzyczasie indywidualny trening rozpoczął Proietti Gaffi.

O 10:55 do szatni udał się Simplicio. W międzyczasie zespół zakończył bieganie. Od 11:00 bramkarze trenowali pod okiem Nanniego. Po ćwiczeniach atletycznych zespół zaczął biegać ponownie. W międzyczasie Dodo rozpoczął indywidualny trening. O 11:19 gracze skończyli bieganie. Zespół przebiegł w sumie 9 kilometrów. Średnia okrążenia dla każdego gracza miała wynosić maksymalnie 4 minuty, jednak w ostatniej serii gracze musieli "wykręcić" najlepsze czasy. Najlepszy w zespole był Lamela z czasem 2 minuty 56 sekund, najstarszy ku zaskoczeniu Bojan z czasem 4 minuty 20 sekund. Problemy miał też Jose Angel. O 11:35 gracz zaczęli robić brzuszki. O 11:45 sesja treningowa dobiegła końca. Do Osvaldo dołączyła na boisku jego córka Victoria.

Autor: abruzzo