

Riscone dzień VI. Za nami poranna sesja treningowa Giallorossich, na której zespół przebiegł ponownie 10 kilometrów. Dzisiejszy trening przerwali przedwcześnie Osvaldo, Juan i Simplicio. Dodo i Proietti Gaffi pracowali na siłowni, z kolei Stekelenburg trenował indywidualnie na boisku pod okiem Nanniego.

Sesja treningowa rozpoczęła się o 9:35 od rozgrzewki. Stekelenburg trenował w międzyczasie pod okiem Nanniego, lekko biegając na boku boiska oraz wykonując dużo ćwiczeń rozciągających. Zespół z kolei rozpoczął o 10:05 bieganie. Zespół został podzielony na trzy grupy. Pierwsi zaczęli Rosi, Lamela, Taddei, z kolei ostatni Simplicio, Juan i Svedkauskas. O 10:10 Walter Sabatini przyglądał się pracy graczy z boku boiska. O 10:35 gracze kontynuowali okrążenia na bieżni (musieli przebiec 10 razy po 1000 metrów). O 10:40 boisko opuścił przedwcześnie Juan. Kwadrans później do szatni udali się też Osvaldo i Simplicio.

W grupie młodych prowadził Nico Lopez z czasem 3' 20". Za nim znajdowali się Lucca, Bojan, Bertolacci i Florenzi. Ostatni był Jose Angel z czasem 4 minuty. O 11:10 bieganie dobiegło końca. Oto niektóre czasy: Pjanic (3 minuty, 23 sekundy), Heinze (3' 24"), Burdisso (3' 25"), Pizarro (3' 34"). O 11:20 sesja treningowa dobiegła końca. Na ostatnim okrążeniu najlepszy czas wykręcił Lamela (2' 57"). Za nim znaleźli się Taddei, Rosi i Perrotta (3' 23"), Totti (3' 42") i na końcu Okaka (4 minuty).

TOP SESJI

Lamela, Taddei, Rosi

FLOP SESJI

Okaka, Juan, Simplicio

Autor: abruzzi