

Dziś rano Giallorossi wrócili do pracy po wygranej 13-0 z lokalnym zespołem z Irdning. W treningu nie wzięli udziału narzekający na zdrowie Bojan i Bradley. Dodo pracował z dala od grupy, podobnie jak Balzaretti, Piris i Destro.

Sesja treningowa rozpoczęła się o 9:50 od pracy atletycznej bazującej na przebieżkach na 30 metrów. O 10:05 pracowano nad zmianami kierunku, aby następnie przejść do biegania na 100 metrów. Balzaretti, Piris i Destro przeszli do ćwiczeń indywidualnych. Z dala od grupy trenował od początku Dodo. Gdy o 10:30 Lamela i Taddei zbliżyli się do piłki, otrzymali ostrzeżenie od Zemana: "*Zostawcie piłkę*". O 10:35 gracze robili ćwiczenia rozciągające. Następnie Zeman rozpoczął pracę na jednej połowie boiska z obrońcami, z kolei Cangelosi i Modica trenowali z pomocnikami i napastnikami. Po owych ćwiczeniach biegano na 100 metrów ze sprintem na ostatnich 30-u. Najlepszy czas, 12 sekund uzyskał Florenzi. Dalej byli Osvaldo, Lamela i Taddei.

O 10:45 pracowano z piłką. Skrzydłowi dośrodkowali, a środkowi obrońcy musieli wybić piłkę głową. Zeman krzyczał: "*Chcę wysokich i powolnych piłek*". O 10:50 pomocnicy i napastnicy pracowali nad schematami ofensywnymi. O 11:05 rozpoczęło się bieganie na 100 metrów. O 11:20 sesja treningowa dobiegła końca. Tak jak w sobotę, gracze udali się na pobliski basen, gdzie Florenzi, Tachtsidis i Destro zaimprovizowali zawody w nurkowaniu. Z kolegów śmiali się Lamela i Nico Lopez. Argentyńczyk wyrzucił but kolegi, który był zmuszony wracać do szatni z jedną bosą stopą.

Autor: abruzzo