

(Gazzetta dello Sport - C.Zucchelli) Eusebio Di Francesco o tym mówił: "Daliśmy im plan pracy, ale również ja byłem piłkarzem i wiem, że gdy jest się samym, ciężko jest w pełni go respektować". Test będzie miał dopiero w poniedziałek rano, gdy w Trigorii gracze Romy zostaną zważeni przed rozgrzewką na siłowni i podwójnym treningiem, który rozpocznie tydzień przed Interem. Jest jednak poczucie, że między rybami i selfie (niewiele, żeby powiedzieć prawdę), gracze Romy respektowali tabelę pracy Di Francesco.

Na pewno zrobił to Dzeko, przebywający na wakacjach w Dubaju, w tym samym kurorcie, co jego przyjaciel Pjanic. Żona Edina, Amra, trenuje praktycznie każdego dnia i razem byli na siłowni "Talise Fitness" w Jumeirah, gdzie pojawił się także pomocnik Juventusu i gdzie Dzeko biegał i wykonywał ćwiczenia, aby nie stracić napięcia mięśniowego. Na koniec treningu, w sali, gdzie udaje się tradycyjnie również Djokovic, gdy przebywa w Emiratach, wszyscy wypili drink energetyczny i udali się ponownie na plażę na odpoczynek. Gdyż koniec końców wskazówka była również taka: nie wyłączać w pełni wtyczki, jeśli chodzi o ciało, a odłączyć ją, na ile to jest możliwe, jeśli chodzi o głowę.

Dlatego piłkarzy poproszono o pracę (nie więcej niż 45 minut) na siłowni, aby nie przesadzić, preferując nieco pracy na basenie. Dalej zalecono co najmniej 8 do 10 godzin snu, gdyż "*Sen i odpoczynek* - jak wyjaśnia często właśnie Di Francesco - są cennymi elementami". I dalej: tak dla długich spacerów po plaży, nie dla biegania po ciężkich i niebezpiecznych nawierzchniach (szczególnie w przypadku tych, którzy mają drobne dolegliwości), nie dla mocnych alkoholi, tak dla kontrolowanej diety. Wielu wybrało kolacje w oparciu o sushi i ryby, praktycznie nikt nie wybrał diety śródziemnomorskiej, trochę grzechów obżarstwa popełnili Brazylijczycy, którzy wrócili do domów. Od Brazylii i Argentyny, zawsze trenował Perotti, który lubi bardziej otwarte niż zamknięte przestrzenie, ale wolał trenować bardziej atletycznie niż z piłką. Poza tym o tym, nie licząc gier z dziećmi i przyjaciółmi nad morzem, gracze zaczną myśleć ponownie od poniedziałku: dziś wszyscy pożegnają pięciogwiazdkowe kurorty, jutro będą musieli wrócić do Rzymu, w niedzielę mecz z Interem Spallettiego. Będzie najazd Giallorossich, biorąc pod uwagę, że oczekiwanych jest prawie 2 tysiące kibiców ze stolicy Włoch.

Autor: abruzzi