

Za nami pierwsza środowa sesja treningowa. Rano zespół pracował tradycyjnie nad przygotowaniem atletycznym. Gracze dużo biegali. Nieobecni w pracy z grupą byli Dodo i Stekelenburg. Regularnie trenował Osvaldo, który opuścił przedwcześnie wczorajszą popołudniową sesję treningową.

O 9:35 po rozmowie z Zemanem rozpoczęła się rozgrzewka. O 9:50 po krótkiej przerwie gracze weszli na bieżnię i rozpoczęło się bieganie: okrążenia po 1000 metrów w dwóch grupach, jednak na bieżni, druga na boisku. Stekelenburg trenował w tym momencie indywidualnie.

Wokół boiska biegali:

grupa 1: Osvaldo, Totti, Borriello, Florenzi, Bojan

grupa 2: Bertolacci, Nico Lopez (wysunięci do przodu)

grupa 3: Okaka, Juan, Simplicio, Verre (z tyłu).

Po bieżni biegali:

grupa 1: Taddei, Pjanic, Lucca, Rosi, Burdisso, Florenzi

grupa 2: Heinze, Lobont, Jose Angel, Pizarro, Marquinho, Romagnoli

O 10:15 boisko opuścił przedwcześnie Bojan. O 10:20 boisko opuścił także Perrotta.

W czasie robienia okrążeń największe problemy wydawał się mieć Jose Angel. O

10:55 rozpoczęły się ostatnie okrążenia. Oto niektóre czasy:

grupa 1: Lamela (2' 49"), Taddei (3' 11"), Rosi (3' 13"), Pjanic (3' 15"), Burdisso (3' 15"), Lucca (3' 21")

grupa 2: Nico Lopez (3' 8"), Heinze (3' 8"), Bertolacci (3' 20")

grupa 3: Verre (3' 25"), Totti (3' 33"), Jose Angel (3' 47").

O 11:15 gracze opuścili boisko. W międzyczasie na murawie pojawił się na indywidualne ćwiczenia Dodo.

TOP SESJI

Lamela, Heinze, Verre

FLOP SESJI

Okaka, Jose Angel, Juan

Autor: abruzzi