

Za nami pierwsza sesja treningowa przedostatniego dnia zgrupowania w Riscone. Pierwszą część przygotowań do sezonu zakończy wtorkowy mecz towarzyski z Rapidem Wiedeń. Dziś, na murawie zabrakło Greco i Dodo.

Sesja treningowa zaczęła się o 9:35 od tradycyjnej rozgrzewki bazującej na ćwiczeniach rozciągających i lekkich przebieżkach. O 9:50 zespół przeszedł na bieżnię wokół boiska A i rozpoczęło się bieganie. Najpierw gracze wykonywali szybkie dystanse po 300 metrów. O 10:05 gracze rozpoczęli prace nad szybkością, rozpoczęły się powtórzenia po 100 metrów. Bradely, umieszczony w najszybszej grupie, wydawał się być w dobrej kondycji. O 10:15 Romagnoli rozpoczął indywidualne ćwiczenia.

O 10:20 po brzuszkach, zespół wrócił na boisko B i rozpoczęły się powtórzenia po 300 metrów. Najszybsza grupa złożona z Bradleya, Lameli, Taddeiego i Rosiego kończyła bieg w czasie 36-37 sekund. Drugą, wolniejszą grupę prowadzili Heinze i Burdisso, utrzymała ona czas poniżej 40 sekund. O 10:35 ponownie rozpoczęło bieganie na 100 metrów.

O 10:50 zespół powrócił na boisko i rozpoczął część taktyczną. Pracowano nad ruchami ofensywnymi: boczny obrońca dośrodkowywał do napastnika. O 11:10 świetną bramę zdobył Totti, po wymianie piłki z Bertolaccim uderzył w okienko bramki. O 11:20 zespół ponownie biegał, tym razem po 200 metrów. O 11:45 sesja treningowa dobiegła końca.

TOP SESJI

Perrotta, Jose Angel, Taddei

FLOP SESJI

Simplicio

Autor: abruzzo