

Za nami pierwsza sesja treningowa na drugim przedsezonowym obozie przygotowawczym. Zespół pracuje w austriackim Irdning, w którym zostanie do 13 sierpnia. Dziś na treningu zabrakło Castana i Dodo.

Zespół pojawił się w Irdning o 13:45. O 17:30 gracze zaczęli wychodzić na boisko. Przywitał ich lekki deszcz oraz temperatura powietrza na poziomie około 20 stopni Celsjusza. O 17:40, po krótkiej rozmowie z Zemanem, rozpoczęła się rozgrzewka biegowa. Na boisku brakowało **Castana** i **Dodo**, których przybycie opóźniło się lekko z powodu problemów wizowych w Brazylii. Indywidualnie trenowali Bradley i Bojan oraz bramkarze. O 17:50 trwała rozgrzewka bazująca na ćwiczeniach rozciągających. O 17:55 zespół, za wyjątkiem **Bojana**, **Bradleya** i bramkarzy udał się na sąsiednie boisko.

Od 18:00 pracowano nad szybkością. **Destro**, **Balzaretti** i **Piris** trenowali regularnie. O 18:05 gracze wrócili na główne boisko, gdzie rozpoczęto po krótkiej rozmowie z Zemanem ćwiczenia taktyczno-techniczne. Najpierw trenowano zagrania z autu. O 18:25 powrócono do pracy atletycznej. Biegano na 100 metrów. W międzyczasie, De Rossi, Destro, Piris i Balzaretti trenowali oddzielnie. De Rossi wydawał się być w dobrej formie. O 18:45 rozpoczęły się słynne u Zemana ćwiczenia na "schodach". O 19:20 sesja treningowa dobiegła końca. Wydaje się, że do pełni formy fizycznej wrócił Stekelenburg, który trenował przez cały czas z resztą bramkarzy. Również Balzaretti wydawał się być w dobrej formie.

Autor: abruzzo