

Po dwóch dniach odpoczynku, podopieczni Garcii wrócili w środę rano do treningów. Zespół przeszedł dwie sesje treningowe, na których zabrakło aż 13 graczy powołanych na mecze reprezentacji narodowych.

Na porannej sesji, po rozgrzewce ćwiczano przebieżki. Później pracowano nad taktyką, skupiono się na grze skrzydłami. Trening zakończyła minigierka siedmiu na siedmiu. W Trigorii pojawił się Destro, który ćwiczył na siłowni i przechodził fizykoterapię. Oddzielnie od drużyny trenował Julio Sergio. Sesja treningowa rozpoczęła się o 10:40 i trwała godzinę.

Po południu na murawie pojawili się tylko bramkarze, za wyjątkiem Julio Sergio, który wraz z Destro trenował indywidualnie. Indywidualny program treningu przechodził też Maicon. Pozostali gracze ćwiczyli na basenie i na siłowni, ćwicząc m.in. wzmocnienie mięśni.

Autor: abruzzi