Ritiro estivo precampionato

9-21 luglio 2016

wellness natura sport | VAL DI PEJO

FOTO TERZO GIORNO ALLENAMENTO PEJO (download)

A Pejo è arrivato il presidente Giulini
Terzo giorno di lavoro per la squadra

È arrivato anche il presidente del Cagliari Calcio Tommaso Giulini nel ritiro pre-campionato della Val di Pejo, accompagnato dal direttore commerciale Mario Pasetti. Dopo aver salutato velocemente la squadra, è stata programmata una cena presso il ristorante Al Mulino con l'allenatore Massimo Rastelli, mentre domani avrà luogo un incontro ufficiale con il sindaco di Pejo Angelo Dalpez.

Per quanto riguarda il lavoro della squadra, oggi è comparsa la pioggia, che però non ha minimamente influito sull'attività del gruppo, che in mattinata ha svolto la prima delle due sedute quotidiane.

Il momento di massima intensità della precipitazione ha fortunatamente coinciso con i minuti di lavoro in palestra. Il gruppo ha effettuato degli esercizi specifici, aiutandosi con gli attrezzi e la palla, soffermandosi specialmente sulla parte alta del corpo, assistiti dai preparatori atletici. Quando ci si è trasferiti sul campo, la bufera era passata e il cielo ha cominciato a rischiararsi. Dopo il riscaldamento tecnico i giocatori sono passati a svolgere degli esercizi con la palla. Il campo è stato diviso in quadrati, per test di mini-possesso: scopo dell'esercitazione, recuperare la sfera il più velocemente possibile.

La terza parte della seduta è stata dedicata ad un lavoro metabolico generale. I giocatori, divisi in gruppo, hanno corso per quattro minuti ad intensità costante di corsa, su ritmi dettati dai preparatori; sono seguiti altri quattro minuti di recupero attivo. Il tutto ripetuto per quattro volte. Dopo la pausa per il pranzo gli atleti sono tornati in campo per la seconda seduta prevista.

Alla fine dell'allenamento Marco Storari ha incontrato la stampa: «L'età? Non me la sento. Ho entusiasmo, la fatica non mi pesa, penso di continuare a giocare sino a quando fisico e testa risponderanno. Padoin? Se fossi un allenatore, lo vorrei sempre con me, è un ragazzo di grande affidamento. Bruno Alves? Sono contento di avere in squadra un campione d'Europa. La Serie A è un campionato diverso dalla B, ma ci portiamo dietro quanto di buono fatto l'anno scorso».

pejo@valdisole.net | www.valdisole.net | 0463.753100

Ufficio stampa: PegasoMedia | 340.1396620 | comunicazione@pegasomedia.it