Ritiro estivo precampionato

9-21 luglio 2016 wellness natura sport VAL DI PEJO

In Val di Pejo il Cagliari aumenta i ritmi
Sau: «Ripartiamo da zero con entusiasmo»

In Val di Pejo sta entrando nel vivo il lavoro di preparazione del Cagliari in vista del prossimo campionato di Serie A. Questa mattina i ragazzi agli ordini di mister Massimo Rastelli hanno lavorato con una temperatura gradevole, sotto lo sguardo vigile del presidente rossoblù Tommaso Giulini, il quale nel primo pomeriggio è ripartito per Milano prima e per la Sardegna poi.

Subito risveglio muscolare in palestra con lavoro propedeutico alla forza, nel menù giornaliero dei rossoblù, con l'ausilio degli attrezzi, poi tutti sul rettangolo di gioco per il riscaldamento tecnico, seguito da un lavoro metabolico. I giocatori hanno effettuato un percorso, ripetuto quattro volte, incentrato sulla corsa, sotto l'attento sguardo dei preparatori atletici. Si è unito al gruppo anche Duje Cop. La seconda seduta ha visto la squadra impegnata inizialmente con una serie di esercizi per il riscaldamento tecnico e con giochi di posizione e lavoro per reparti.

Al termine dell'allenamento la stella della squadra Marco Sau ha incontrato la stampa e ha sottolineato: «Ripartiamo da zero, ma con molto entusiasmo. La squadra si sta rinnovando e i nuovi si stanno inserendo bene nel gruppo. Negli ultimi anni sono mancato in alcuni momenti importanti, infortunandomi sul più bello. La retrocessione era una ferita aperta, ma l'abbiamo cicatrizzata tornando subito in serie A».