Lavoro fisico in palestra e poi all'aperto per il Cagliari in ritiro in Val di Pejo

Quella odierna è stata una mattinata dedicata al lavoro atletico per il Cagliari in ritiro in Val di Pejo. Una bellissima giornata di sole ha accompagnato le fatiche dei rossoblù. Alcuni giocatori cagliaritani hanno raggiunto il centro di allenamento con il bus navetta, altri, come l'ex juventino Padoin, hanno preferito fare una passeggiata a piedi: una piccola riattivazione muscolare per la seduta mattutina.
L'inizio dell'allenamento si è svolto in palestra, con esercizi mirati alla parte alta del corpo e propedeutici alla forza, successivamente tutti in campo per un lavoro metabolico con alternanza di corsa veloce e pause, sempre agli ordini dei preparatori. I portieri, capitanati da Storari, hanno lavorato a parte con David Dei. Nel pomeriggio seconda seduta di allenamento quotidiana davanti ai fedelissimi tifosi cagliaritani, che sugli spalti dell'impianto sportivo di Pejo non fanno mai mancare il loro apporto al team di mister Massimo Rastelli.

Luca Ceppitelli, difensore che inizierà la terza stagione con la maglia del Cagliari, al termine dell'allenamento mattutino, ha incontrato i giornalisti e ha sottolineato, come tanti compagni di squadra, un certo ottimismo dopo una decina di giorni di ritiro in Trentino: «In questo momento avverto solo sensazioni positive, io e i miei compagni stiamo lavorando bene. Siamo ovviamente un po' stanchi visti i carichi di lavoro, ma comunque contenti. Siamo come una grande famiglia, ci aiutiamo in campo e fuori. Non ho avuto modo di sentire Bruno Alves (campione d'Europa con il Portogallo, ndr), ma lo aspettiamo». Ceppitelli ha concluso parlando della gioia che gli ha trasmesso indossare la fascia di capitano alla prima uscita stagionale: «È stato un onore portarla, ma è anche vero che ciò è accaduto perché mancavano alcuni giocatori più anziani. Quel che è certo è che c'è voglia di rivincita dopo l'ultima esperienza poco felice in Serie A».