



Costa d'Orlando: è scattata la preparazione precampionato

Descrizione

Con il primo allenamento di mercoledì mattina è cominciata ufficialmente la stagione della **Costa d'Orlando** in vista della prossima serie C Silver. Agli ordini del preparatore atletico **Santino Neri** la nuova squadra si è subito sottoposta a doppie sedute di allenamento giornaliero. La mattina sul sintetico del **Nuovo Comunale di Rocca di Capri Leone**, i ragazzi sono sottoposti ad attività di adattamento cardiovascolare, mentre nel pomeriggio sono previsti esercizi pro proecettiva e di piscina, al Centro Fitness di Via Consolare Antica a **Capo d'Orlando**.

E' una fase molto importante in cui si pongono le basi per il lavoro da svolgere per tutta la stagione; un passaggio fondamentale da curare in ogni dettaglio, negli allenamenti e nella dieta che gli atleti dovranno seguire in modo attento. I ragazzi sono comunque affidate a mani esperte e hanno già capito che adesso è tempo di stare molto concentrati e di impegnarsi al massimo.

Tra qualche giorno gli atleti biancorossi prenderanno confidenza con il parquet del **PalaValenti** e a memorizzare gli schemi sotto canestro impartiti da coach **Condello**. Si comincia a sudare.



Lavoro in piscina per i giocatori della Costa

*“Da noi si lavora duramente – dice Coach **Peppe Condello** – i confermati dello scorso anno hanno imparato presto il nostro modo di intendere il basket. I nuovi hanno già dato ampia disponibilità, sono tutti ragazzi che sapranno calarsi bene nella nostra dimensione. Sono giorni importanti anche per formare un gruppo affiatato”.*

“Sono solo i primi giorni di allenamento – continua il preparatore Santino Neri – ma già ho notato un’ottima predisposizione. E’ importante naturalmente anche il lavoro finalizzato alla prevenzione degli infortuni. Saranno tutti pronti per la prima di campionato”.



L'USCITA D'ORLANDO HA INFINE VOLUTO RINGRAZIARE L'**USD Rocca di Capri Leone** PER LA
DIPONIBILITÀ ALL'UTILIZZO DEL NUOVO COMUNALE, STANTE L'IMPOSSIBILITÀ DEL **Ciccino Micale** DI
CONTINUARE LA PREPARAZIONE. SENZA QUESTO AIUTO SAREBBE STATO IMPOSSIBILE SVOLGERE TUTTE LE ATTIVITÀ PREVISTE IN
QUESTA FASE CRUCIALE DELLA PREPARAZIONE.

Categoria

1. Pallacanestro
2. Serie C Maschile

Data di creazione

21 Agosto 2015

Autore

fstraface

default watermark