



Messina, doppia seduta alla Cittadella. Mercoledì allenamento pomeridiano

## Descrizione

Al Centro Universitario Sportivo, il **Messina** ha svolto una doppia seduta. In mattinata, il gruppo ha eseguito attivazione muscolare e forza funzionale in palestra. Il lavoro mattutino è proseguito sul campo con esercizi sulla resistenza. Nel pomeriggio, invece, mister **Sullo** e il suo staff hanno improntato la sessione sulla tattica, provando varie situazioni di gioco in fase di possesso. La sessione si è conclusa con una partitella a tema. Mercoledì è in programma una seduta pomeridiana. Sabato è previsto l'esordio ufficiale in **Coppa Italia** sul campo della **Juve Stabia**. Sette giorni dopo, ancora in serale, la "prima" in campionato sul campo della **Paganese**.

## Categoria

1. Brevi
2. Calcio
3. Lega Pro

## Tag

1. Acr Messina
2. Coppa Italia
3. Juve Stabia
4. Paganese
5. Salvatore Sullo

## Data di creazione

17 Agosto 2021

## Autore

redazione