



Primi allenamenti per il Fc Messina a Fiuggi. Gruppo al completo, clima ideale

Descrizione

Il **Fc Messina** ha ufficialmente inaugurato il ritiro estivo di **Fiuggi**. Sveglia presto e abbondante colazione per il gruppo giallorosso, che alle ore 9:30 ha svolto la prima seduta giornaliera al Centro Sportivo "Capo i Prati". Tutti disponibili agli ordini dello staff tecnico, con il preparatore atletico **Lorenzo Dascola** protagonista della prima parte della seduta, con esercizi di attivazione core training e riscaldamento tecnico.



Fissore, Thomas e Carbonaro in allenamento in allenamento

Nella seconda parte i tecnici **Ernesto Gabriele** e **Carmelo Mancuso** hanno preso in consegna la squadra, con i primi esercizi dove il pallone ha iniziato a rotolare: seduta tecnico tattica su rombi e rotazioni. In contemporanea lavoro specifico sui portieri affidato al tecnico **Emanuele Manitta**. Il tutto sotto l'occhio della telecamera di **Dario Cucinotta**, match analyst del club. Nel pomeriggio seduta basata sul potenziamento aerobico, preceduto da riscaldamento con mobilità articolare e stretching dinamico. Al termine partitella. Clima più che ideale a Fiuggi per tutto l'arco della prima giornata, con il termometro che non ha mai superato i 27 gradi.

Categoria

1. Brevi
2. Calcio



D
1

Autore
redazione

default watermark