

RUGBYTOP12

Im Exchange Viadana Peri: «Lavoro intenso»

Il preparatore soddisfatto delle prime due settimane
«Sedute al mattino in palestra e al pomeriggio in campo»

VIADANA. Il caldo asfissiante non ha 'intenerito' lo staff dell'Im Exchange Viadana, che sta sottoponendo il gruppo giallonero a un intenso lavoro fisico.

Le prime due settimane di preparazione hanno visto la rosa faticare con sedute in palestra e sul campo ogni giorno. In mattinata i giocatori sono stati divisi in tre gruppi a seconda del ruolo. Per il primo gruppo una vera levataccia, con l'inizio dell'allenamento alle 6.15. Una scelta dovuta alle alte temperature, con gli allenamenti pomeridiani al via non prima delle 17. Il carico di lavoro viene aumentato settimana dopo settimana. «Dai test precedenti al via della preparazione abbiamo avuto riscontri positivi - spiega il preparatore Sebastiano Peri -. Non amo parlare dei singoli, preferisco sottolineare l'ottima attitudine al lavoro mostrata da tutti. Al mattino il lavoro è più individuale, con allenamenti specifici in palestra diversi per ogni giocatore. Nel pomeriggio, sul campo, il lavoro è più collettivo e sempre con la palla». L'avvio del campionato, fissato per il 19 ottobre, è ancora lontano. «Per questo il lavoro è progressivo - aggiunge Peri -. Dalla metà della quarta settimana introdurremo le sedute in piscina mentre la quinta settimana saremo in ritiro in Val di Ledro. Si lavora duramente per essere già in buone

condizioni per amichevoli e debutto di Coppa Italia».

Sabato prossimo è in programma una seduta di allenamento particolare, dove non mancherà l'aspetto ludico. Momenti di fitness, crossfit ed esercizi non convenzionali, come trasporto di oggetti pesanti e spostamento dei pulmini nel parcheggio dello Zaffanella. I giocatori saranno divisi in squadre: un modo per creare sana competizione, faticare e cementare il gruppo. «Sarà comunque una giornata di lavoro particolarmente pesante» sottolinea Peri. Il preparatore giallonero, da questa stagione, farà da consulente alla preparazione atletica al Cus Milano, società che ha scelto come head coach l'ex tecnico del Viadana Filippo Frati.

Le prime uscite amichevoli dell'Im Exchange sono confermate per settembre. La prima sarà allo Zaffanella sabato 14 settembre alle 18 contro I Medicei, avversari nel Top 12. Seconda gara il 21 settembre, sempre allo Zaffanella alle 18, con il Biella di A. Il debutto in gare ufficiali sabato 28 settembre in Coppa Italia: alle 16 sfida con il Valorugby. Altra rivale nel girone, la neopromossa Lyons Piacenza. Per il Top 12 occorrerà attendere il 19 ottobre. Subito un partenza di fuoco sul campo dello stesso Valorugby a Reggio. —

Matteo Sbarbada

BY NC ND ALCUNI DIRITTI RISERVATI



Lavoro in palestra al mattino per la truppa giallonera