

RUGBY TOP 12

Il Viadana ha riaccessi i motori

“Ora è importante fare gruppo”

Gialloneri al lavoro, tra campo e piscina, agli ordini del preparatore Monzon
“Così possiamo verificare le condizioni dei giocatori dopo questo lungo stop”

VIADANA Il responsabile della preparazione atletica del Rugby Viadana, **Santiago Monzon**, fa il punto della situazione a conclusione della prima settimana di lavoro pre-stagionale allo stadio Luigi Zaffanella, occasione per cominciare a creare il giusto amalgama di gruppo tra i giocatori confermati e i nuovi innesti.

«Per la prima settimana - spiega Monzon - abbiamo lavorato sulla parte atletico-fisica in modo da verificare le condizioni dei giocatori dopo

questo lungo stop. Da lunedì a venerdì abbiamo lavorato sulla livellazione del gruppo e sabato abbiamo finito con un lavoro prima di recupero e poi di ricreazione in piscina a Viadana».

La prossima settimana sarà dedicata ai test fisici e aerobici. Si valuterà, insieme con un fisioterapista, movimenti, flessibilità e forza. E' quindi un momento importante della stagione, nel quale tutti i giocatori saranno testati individualmente per definire i gruppi di la-

voro della programmazione stagionale.

«L'obiettivo - spiega ancora Monzon - fino a quando arriverà il coach German Fernandez, sarà aumentare la capacità aerobica e i livelli di forza, sempre puntando al miglioramento dello stato fisico per affrontare la stagione 2020/21. Le rilevazioni avranno lo scopo di personalizzare la preparazione del lavoro fisico di ogni atleta, in modo da sviluppare al meglio la loro performance durante la stagione».





Alcune immagini dal pre-ritiro del Rugby Viadana