

Pallanuoto, Pro Recco: avanti con gli allenamenti in vista del debutto

di **Redazione**

15 Settembre 2015 - 13:46



Sori. Ripresa degli allenamenti per i biancocelesti nella "Comunale" di Sori. Lunedì mattina di palestra e nuoto, agli ordini di mister Pomilio, per i recchelini **in vista del sempre più imminente inizio di campionato, in programma per sabato 26 settembre a Sori**, contro i granata, in orario ancora da stabilire.

Il preparatore atletico Donato Quinto ha sottoposto la squadra ad un intenso lavoro composto di esercizi con gli elastici e corpo libero. In acqua, circa un'ora dopo, tutti in corsia con cuffia e occhialini per il canonico "fondo" del lunedì mattina.

La sera è stata senza dubbio una seduta più pallanuotistica di quanto visto durante il giorno. Dopo un riscaldamento mirato, due semicerchi si sono piazzati davanti alle porte, mentre un terzo gruppo ha svolto un programma mirato per il contatto fisico e il possesso di palla.

Il tandem tecnico, formato da Pomilio e Del Galdo, ha poi richiamato la squadra a sé per la classica per sfida casalinga tra calotte bianche e calotte blu. Obiettivo principale: attacco e difesa con la superiorità numerica. L'appuntamento è fissato per domani, stesso programma.

