

## Pro Recco al lavoro: intense sessioni di allenamento a Sori di Redazione

10 Settembre 2015 - 23:59



**Sori.** Palestra, nuoto, palla e tanti fondamentali. Il menu ai quali sono stati sottoposti i recchelini da Amedeo Pomilio è diretto e preciso. **Allenamento a secco più nuoto alla mattina, per ripartire nel pomeriggio con un richiamo in palestra e tanta tecnica individuale davanti alla porta.**

**Lo staff ha voluto che il programma toccasse tutti i punti cardine;** non è un caso che i tre centri (Aicardi, Pijetlovic e Bodegas) si siano dedicati a un lavoro differenziato, proprio per potenziare sotto ogni aspetto il loro compito durante la fase offensiva.

A pochi metri da loro **mister Pomilio ha dato indicazioni precise sul da farsi, mentre il suo secondo, mister Del Galdo, seguiva le postazioni di tiro davanti alle porte controllate da Tempesti e Pastorino.**

**Tre in attacco e tre in difesa per impegnare al meglio ogni componente della rosa:** Figlioli, Figari e Fondelli contro Prlainovic, Mandic e Giorgetti per il numero 1 della Pro e della Nazionale; Ivovic, Sukno e Mandic davanti a Di Fulvio, Gitto e Giacomo per Giacomo Pastorino.

**Prima della fine tattica di squadra e lavagnetta alla mano per perfezionare schemi e movimenti di gioco;** l'allenamento si è concluso con la canonica partitella bianchi contro neri dove i biancocelesti hanno collaudato le geometrie volute da Mister Pomilio.

**Clima disteso e lavoro sereno,** dunque, nell'acqua della "Comunale" di Sori. L'appuntamento adesso è fissato per domani mattina, sempre nella vasca di piazza Ghio.

