

## Pro Recco: mattinata di nuoto, questa sera c'è il Savona di Redazione

17 Settembre 2015 - 13:19



**Sori. Mattinata di nuoto per i biancocelesti allenati da Amedeo Pomilio. Il tecnico, coadiuvato dal secondo Del Galdo, ha sottoposto i suoi a una lunga seduta di fondo nelle acque della "Comunale" di Sori.**

Cronometro alla mano e fischiato, il tecnico biancoceleste, ha dato disposizioni e, dopo un'ora abbondante, via libera ai palloni e al palleggio. Alla fine mister Pomilio ha richiamato tutti sotto il bordo (lato tabellone) e ha dato il via a geometrie e tatticismi per ripassare gli schemi offensivi e difensivi.

**Pietro Figlioli e Matteo Aicardi si sono allenati a parte**, osservati speciali dei preparatori atletici Quinto e Rizzo, con tavolette ed esercizi mirati al potenziamento. Poco lontano, Giacomo Pastorino, ha svolto i più canonici fondamentali studiati per gli estremi difensori calottati di rosso.

**Assente (giustificato) alla seduta Fabio Viola:** Pomilio ha concesso al terzo portiere biancoceleste ancora qualche giorno di riposo dopo il Mondiale Under 20 in Kazakistan.

Siparietto divertente, infine, quello messo in scena dai più giovani della compagnia: vale a dire Fondelli e Di Fulvio. I due si sono sfidati "in singolar tenzone" in un porta a porta d'altri tempi. Ha avuto la meglio l'attaccante pescarese che ha superato Andrea Fondelli per 3-2.

**L'appuntamento per la sera è stato fissato dai tecnici alle 18 in punto in palestra; alle ore 19,30, poi, tutti in acqua per l'allenamento in notturna: in programma c'è**

---

**un'amichevole e più precisamente contro il Savona di Alberto Angelini.**