



Messina al lavoro a Camigliatello. I VIDEO delle prime sedute

Descrizione

Il **Messina** è già al lavoro nel ritiro di **Camigliatello Silano**. Presso i campi dell'Hotel "Lo Sciatore", che accoglierà i giallorossi sino alla vigilia del match d'esordio nella **Coppa Italia** professionisti, previsto il 10 agosto in Toscana contro il **Pontedera**, la preparazione agli ordini di **Gianluca Grassadonia** ha dunque preso ufficialmente il via. I giocatori hanno svolto in mattinata una seduta a due gruppi, basata su un lavoro metabolico e forza funzionale. Nel pomeriggio, invece, classica seduta tecnico-tattica in un unico gruppo. Martedì un nuovo doppio allenamento. La comitiva aveva raggiunto domenica il quartier generale in terra calabrese dopo la presentazione dei tanti volti nuovi e le visite mediche di rito. Nel frattempo il Messina ha reso noto il programma delle amichevoli che consentiranno al tecnico di testare schemi e uomini. Il 31 luglio alle 17 il test con l'**Equipe Calabria**, il 3 agosto, alla stessa ora la sfida con la **Rappresentativa di Cosenza**, mentre il 7 agosto, ancora alle 17, l'avversario di Lagomarsini e compagni sarà il **Corigliano**.

Categoria

1. Calcio
2. Lega Pro

Data di creazione

28 Luglio 2014

Autore

alecalleri