

# CALCIO, Il resoconto della settimana rossoblu: il rientro dei nazionali, maledizione Farias

Date : 31 Marzo 2017



Il resoconto della settimana vissuta dal **Cagliari**, con il rientro dei nazionali in giro per il mondo e le news dall'infermeria, in vista della trasferta di Palermo.

**Lunedì.** Riposo.

**Martedì.** Nella prima seduta pomeridiana di allenamento della settimana, ritorno ad Asseminello dei nazionali **Murru**, **Tachtsidis** e **Ionita**. Inizio in palestra, poi lavoro metabolico ed esercizi sul possesso palla. Infine, partitella su campo ridotto. Notizie dall'infermeria: **Capuano** in seduta personalizzata, **Ceppitelli** in differenziato. In serata Roberto **Colombo** ha partecipato all'incontro con oltre 50 giovani studenti dei licei cagliaritari, all'interno del progetto "Dentro il quartiere, il gioco delle relazioni".

**Mercoledì.** Giornata piena ad Asseminello, con doppia seduta intervallata dal consueto pranzo consumato in Club House. Senna **Miangue** è ritornato dopo l'impegno con l'Under 21 belga. Di mattina palestra e lavoro sul campo, nel pomeriggio esercitazioni 3 contro 2 e partitelle. La sessione si è conclusa con una partita su campo ridotto con l'innesto di alcuni Primavera. Proseguono nel recupero **Capuano** (personalizzato) e **Ceppitelli** (differenziato).

**Giovedì.** Squadra allo stadio Sant'Elia per l'allenamento pomeridiano, con il gradito ritorno in gruppo di **Capuano**. **Bruno Alves** e **Isla** hanno svolto lavoro di scarico dopo gli impegni internazionali. Esercizi tecnico-tattici in fase offensiva e partitella in campo ridotto. Per un giocatore che esce dall'infermeria, ecco l'ingresso di un altro: si tratta di **Farias**, alle prese con un affaticamento al polpaccio destro.

**Venerdì.** Sessione mattutina al Sant'Elia, dedicata agli esercizi tattici nelle due fasi. Chiusura con il gruppo impegnato nei tiri in porta, a parte **Ceppitelli** e **Farias** in lavoro differenziato.

**Sabato.** Previsto allenamento di rifinitura in mattinata, prima della conferenza stampa di Massimo **Rastelli** alle ore 12. Verrà presentata la trasferta di Palermo.

**Fabio Ornano**

**(admaioramedia.it)**