

Contà



Come ben sai, tutto è cominciato quasi un anno fa, quando è avvenuta la prima epica sfida tra la nostra gloriosa compagine e l'odiata masnada dei giocatori del Trevisan. Ricorderai sicuramente come, dopo 90 minuti di grande calcio, abbiamo ceduto solamente in seguito alla cinica lotteria dei rigori, che spesso non premia la squadra migliore. Il giorno della vera e propria INFAMIA è però da collocarsi a metà dello scorso giugno, quando un Contà gravemente impreparato athleticamente e tatticamente (a causa della scarsissima serietà dimostrata negli allenamenti di maggio) si è fatto letteralmente (e giustamente) sommergere di gol dal Trevisan. Affinché certi fatti non abbiano a ripetersi mi appello al tuo orgoglio perché anche tu contribuisca a mantenere un clima di serietà e dedizione alla causa durante i futuri allenamenti della squadra.

Allo scopo di onorare la nostra maglia, ci sottoporremo a una intensa preparazione tecnico-tattica per sottomettere finalmente il nemico. Tale preparazione avverrà nei seguenti giorni e nelle seguenti modalità:

- 26 Dicembre: Seduta Atletica e Tecnico-Tattica
- 27 Dicembre: Seduta Tecnico-Tattica
- 28 Dicembre: Seduta Atletica e Tecnico-Tattica
- 29 Dicembre: Seduta Tecnico-Tattica
- 30 Dicembre: Seduta Atletica e Tecnico-Tattica
- 31 Dicembre: Seduta Tecnico-Tattica

Si obbliga la presenza ad almeno quattro allenamenti su sei (salvo ovviamente motivi di lavoro). In questi allenamenti metteremo a frutto la pluridecennale esperienza del signor Stefano Padoin, con l'aiuto del signor Aaron Grando, in coadiuvazione dei due tecnici signori Andrea Fornasier e Giovanni Sforza (che poi sarei io).

Per chi avesse già tempo adesso, ricordando che il 2 Gennaio tutti dovranno giocare al massimo della propria condizione fisica e mentale, dando l'anima se necessario, proponiamo il seguente programma di allenamento personale, che riteniamo ESTREMAMENTE IMPORTANTE

- 15 minuti di corsa leggera e 5 di corsa più sostenuta
- Stretching
- Palleggi, muro, fondamentali
- A scelta:
 - 5 minuti di salto con la corda
 - 2 serie di 10 allunghi di 15 metri con 30 secondi di riposo tra un allungo e l'altro
 - 4 serie da 30 flessioni complete sulle gambe in velocità

Aaron Grando 3335924562 Giovanni Sforza 3498392372 Stefano Padoin 3299170355