



تمرین پر نشاط سرخ پوشان زیر نظر برانکو

تیم فوتبال پرسپولیس تمرین نوبت اول امروز (چهارشنبه) را با نشاط و شادابی خاصی در سالن و زمین چمن برگزار کرد.

به گزارش ایسکانیوز، سرخپوشان که صبح روز گذشته (سه شنبه) جهت تست جامع ورزشی در ایفمارک حضور یافته بودند و در نوبت بعدازظهر استراحت کردند، صبح امروز چهارشنبه در سالن و زمین چمن ورزشگاه شهید کاظمی تمرینات خود را پیگیری کردند.

تمرین امروز در سالن با گرم کردن زیر نظر مارکو آغاز شد و بازیکنان پس از آن، وارد زمین شدند.

تمرینات قدرتی، سرعتی و کار با توپ نیز در زمین چمن با هدایت استیلینوویچ پیگیری شد.

در ادامه، برانکو بازیکنان را در اختیار گرفت و با تمرینات پر نشاط و شاداب، خستگی و فشار تمرینات بدنسازی را کاهش داد.

پرش از روی موانع و حرکات سرعتی و قدرتی بخش بعدی تمرین بود و بعد از آن، پاسکاری سه نفره و چهار نفره در دستور کار قرار گرفت و در انتهای تمرین نیز بازیکنان راهی سالن شدند تا با زدن وزنه به کار خود پایان بدهند.

گفتنی است؛ تمرین نوبت دوم امروز قرمزپوشان هم از ساعت ۱۷:۳۰ دقیقه در ورزشگاه شهید کاظمی پیگیری خواهد شد.