

Un entrenament diferent a Pals

L'exdavanter del Lugo ja va entrenar-se ahir amb els seus nous companys i després va ser presentat



El segon entrenador, Jordi Guerrero, fa de jutge mentre els jugadors blanc-i-vermells estiren la corda en un dels exercicis que els van preparar ahir el cos tècnic.

PALS/GIRONA | M.B.

Després de moltes càrregues i d'inacabables dobles sessions, Pablo Machín va decidir dimarts al vespre que volia trencar l'habitual rutina trencacames de cada pretemporada. I així va ser. El preparador sorrià va planejar amb el seu cos tècnic una jornada diferent de treball a la platja de Pals. Els jugadors no en sabien res i

a mesura que van anar arribant a l'estadi van saber què els esperava. Carretera i manta, en aquest cas tovallola, fins a arribar a Pals on el preparador físic, Jordi Balcells la resta del cos tècnic els tenien reservats uns exercicis d'allò més divertits i impossibles de fer la gespa de Montilivi. Curses amb companys a collibè a dins l'aigua, estirada de corda, handbol-sorra o esprints per veure qui era el més ràpid entrant i sortint de l'aigua van ser alguns dels exercicis que van haver de relitzar els jugadors blanc-i-vermells. Tot plegat davant la cara de sorpresa dels banyistes que s'havien instal·lat de bon matí a la platja de Pals.

Machín va donar festa a la tarda als seus homes i avui tornarà amb el ritme de dobles sessions fins al cap de setmana quan, dissabte, l'equip ja disputarà el primer amistós de la pretemporada. Serà a Peralada a partir de 2/4 de 8 contra el conjunt altempordanès que ha tornat aquest any a Tercera. La idea de Machín és la de fer pocs partits amistosos i evitar rivals de categories gaire inferiors. Així, de moment tan sols hi ha concretats quatre partits. Després del de dissabte contra el Peralada, el Girona no tornarà a jugar fins al cap d'una setmana. Serà el 2 d'agost a la Ciutat Esportiva Dani Jarque de Sant Adrià del Besòs contra l'Espanyol B. El següent serà l'altre cap de setmana (9 d'agost) el Trofeu Costa Brava a Montilivi contra el Llagostera (20.30). El quart i fins ara últim amistós concretat serà darrer cap de setmana abans del començament de la Lliga al Nou Estadi de Palamós contra el conjunt baixempordanès (17 agost, 20.00).

Font del document:

http://www.diaridegirona.cat/girona-fc/2014/07/24/entrenament-diferent-pals/680034.html?utm_source=rss