

تمرین ۹۰ دقیقه‌ای سرخپوشان

سرخپوشان پایتخت بعد از یک روز استراحت ، از امروز در ورزشگاه شهید کاظمی آغاز کرد.

به گزارش سایت خبری پرسون و به نقل از رسانه رسمی باشگاه پرسپولیس، سرخپوشان پایتخت از ساعت ۱۱:۳۰ امروز (سه‌شنبه) زیر نظر کادر فنی به تمرین پرداختند.

تمرین با گرم کردن و کار با وزنه در سالن بدنسازی و زیر نظر مربی بدنساز تیم آغاز شد و بازیکنان پس از ۲۵ دقیقه، راهی زمین چمن ورزشگاه شدند.

پاسکاری‌های تحت فشار در قالب دو گروه و فوتبال درون تیمی در دستور کار قرار گرفت و پس از آن، کارهای هدفمند و تاکتیکی در برنامه بود که طی آن، کادر فنی نکات لازم را به بازیکنان انتقال داد.

همه بازیکنان در کلیه بخش‌های تمرین ۹۰ دقیقه‌ای امروز بدون مشکل حضور داشتند. مهدی مهدی‌خانی هم تمرینات اختصاصی خود را زیر نظر کادر پزشکی انجام داد تا هر چه زودتر به آمادگی لازم برسد و در تمرینات گروهی شرکت کند.

پرسپولیس تا قبل از سفر به اهواز که پنجشنبه انجام خواهد شد، دو جلسه تمرینی در برنامه دارد و بعدازظهر پنجشنبه هفته جاری، تهران را به مقصد اهواز ترک خواهد کرد.

دیدار رفت تیم‌های فوتبال پرسپولیس و فولاد خوزستان از هفته اول بیست‌ویکمین دوره رقابت‌های لیگ برتر فوتبال ایران (جام خلیج فارس) روز جمعه ۳۰ مهر از ساعت ۱۸ در ورزشگاه شهدای فولاد اهواز آغاز خواهد شد.

منبع: تسنیم