

# Viadana, sedute fai da te sollevando i pacchi d'acqua

La preparazione coordinata dal tecnico Peri: i giocatori a casa fanno palestra come possono  
Slittano gli eventi per celebrare i 50 anni del club

VIADANA. C'è chi si allena sollevando pacchi d'acqua, altri persino con il forno a microonde. I giocatori della rosa dell'Im Exchange Viadana stanno seguendo in questi giorni un programma personalizzato di allenamenti nelle proprie abitazioni. Le sedute comuni allo Zaffanella sono state sospese dalla società fino al 23 marzo. Un termine che potrebbe prolungarsi anche in base alla decisione della Federazione. Nessuno dei giocatori stranieri è tornato in patria, mentre alcuni degli italiani lavoreranno nel proprio domicilio nella città d'origine. «Ogni ragazzo ha un programma individuale da seguire - spiega Sebastiano Peri, capo preparatore atletico - Esercizi da eseguire con elastici, a corpo libero o con pesi, anche di fortuna. Fondamentale sarà la capacità dei ragazzi di autogestirsi. Non solo dal punto di vista fisico, anche per quanto riguarda alimentazione e sonno».

Un lungo periodo di stop rischia di vanificare il lavoro fatto fino a questo punto della stagione. «Star fermi due settimane vorrebbe dire praticamente ripartire da zero, anche se atleti di questo livello, una volta ripreso, riacquistano la forma molto più velocemente di una persona normale. Il fatto è che, quando si ripartirà, resteranno dieci gare di

campionato da giocare. Si dovrà scendere in campo probabilmente ogni tre giorni, con un elevato rischio infortuni. Dovremo essere bravi nella gestione di gare così ravvicinate e nel recupero post gara». Sarà una ripartenza quasi estiva. «Un paio di giorni di allenamento e poi test individuali per capire la condizione dei ragazzi. In queste settimane programmare è stato davvero complicato, con annunci di rinvii di gare arrivati con poco preavviso».

Per quanto riguarda il rugby giocato, tutto ufficialmente fermo fino al 3 aprile al pari degli altri sport. «Ripartire il 4 aprile sarà durissima - spiega il ds Alberto Bronzini - Ormai si naviga a vista. Anche se le cose dovessero tornare alla normalità servirebbero comunque minimo due settimane per gli allenamenti. Lo spazio per recuperare le gare comunque non manca, chiaramente inserendo più turni infrasettimanali. In queste settimane puntiamo a recuperare gli infortunati». L'allarme coronavirus ha messo in standby anche le iniziative legate al campo incentrate sul cinquantenario del Rugby Viadana, nato nel 1970. Prima della gara con Petrarca Padova, in origine in programma in questo weekend, avrebbero dovuto scendere sul rettangolo verde dello Zaffanella i dirigenti e giocatori pionieri della palla ovale giallonera. Tutto rimandato a tempi migliori. —

**Matteo Sbarbada**

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Il rugby Im Exchange Viadana si allena anche in palestra

