

Derby dello spritz: pasta a colazione

La Sisley per la prima volta in campo alle 12, orari e dieta stravolta

SISLEY: COME TI PREPARO IL MEZZOGIORNO

Sabato	
12.30	Allenamento
19.30	Cena
23.00	Riposo
Domenica	
8.15	Sveglia
9.00	Colazione abbondante
10.00	Ritrovo Palaverde
10.10	Tattica - Video
10.40	Break - frutta
11.00	Spogliatoio
11.15	Inizio riscaldamento
12.00	Sisley-Marmi Lanza



IN PANCHINA

Rob Bontje ha recuperato e sarà a disposizione contro la sua ex squadra

Sarà una novità assoluta per il campionato italiano: giocare all'ora dello spritz sta diventando una situazione abituale per il campionato di basket, in casa Benetton non ci fanno quasi più caso, e anche il calcio ormai si dovrà abituare visto l'enorme «spezzatino» che la Lega Calcio ha in serbo per il prossimo anno.

Domani tocca al **volley** con il derby veneto Treviso-Vercelli in programma proprio allo scoccare delle 12, una gara spostata non tanto per esigenze televisive ma per la concomitanza della partita di basket Benetton-Teramo che così sposteranno l'inizio alle 19.15.

Probabile che qualcuno del pubblico arrivi con ancora il segno del cuscino in faccia, rischio che non corrono invece i giocatori della Sisley a cui è stato ripetuto spesso in questa settimana il «decalogo» da rispettare.

Innanzitutto l'ora delle «nanne» stasera dovrà essere anticipato, e vista la quantità di interisti in squadra, dopo Bari-Inter in tivù sarà già ora di spegnere la luce.

Sveglia al mattino presto, colazione abbondante con carboidrati e proteine (vietata la colazione da bar, con cappuccino e brioche) meglio se un bel piatto di pasta con olio e grana. La Benetton basket solitamente effettua in mini-ritiro quando si gioca a mezzogiorno «così nelle gare casalinghe riusciamo a controllare la sveglia e standardizzare la colazione che diventa un vero e proprio brunch — spiega l'assistant gm Massimo Jacopini — e poi andiamo al Palaverde per risvegliarci muscolarmente».

In casa Sisley in questa inedita gara mattutina ognuno farà colazione da sé e poi alle 10 ritrovo al Palaverde per seduta tattica con video dell'avversario e poi piccolo break con integratori e barrette per compensare una colazione magari non ottimale. Dopo la partita, per pubblico e giocatori sotto la Gradinata Nord la Sisley in collaborazione con Negroni e Zonin, offrirà lo spritz. Il pranzo? Ognuno dove vuole.

(Emanuele Spironello)

