

Munkához látott a Falco

Nyugat.hu - 2020-08-18 09:39:19

Szombatra valamennyi idegenlégiós megérkezett Szombathelyre, így hétfőn este hat órakor elkezdődhetett a Falco első hivatalos edzése. Ezt Milos Konakov másodedző irányította, aki a klub [honlapjának](#) nyilatkozott:



Falco, első edzés fotó: falcokc.com

"Ma este megkezdtük a gyakorlást, keddtől kezdve pedig napi 2 edzéssel folytatjuk - reggel a fitness, az erőnléti tréningek lesznek megtartva Laki Adam és Hajas Csaba irányításával, este pedig az én vezetésemmel a kosárlabda is előkerül. Az első hat napban az lesz a feladatunk, hogy a hosszú szünet után megfelelő erőnlétbe, formába hozzuk a játékosokat.



Falco, első edzés fotó: falcokc.com

Aztán vasárnaptól már Gasper Okorn vezetőedző irányítja gyakorlást. A srácok jó erőnlétben érkeztek vissza a nyári vírus miatti kényszerszünetből. Hozzáteszem, jól dolgoztak, hiszen minden héten kaptak fitness és kosárlabda-gyakorlatokról szóló tervet is annak érdekében, hogy külön,

egyénileg is dolgozhassanak.



Falco, első edzés fotó: falcokc.com

Örömmel mondhatom, jól oldották meg a feladatokat. Mostantól mind a régi, mind az új játékosok előtt másfél hónap áll, hogy sokat dolgozzanak és sikeresen felkészüljenek az új szezonra. Úgy gondolom, időben kezdtük el a munkát, a csapatnak elég ideje van az október 3-i bajnoki rajtig - fogalmazott Milos Konakov.



Falco, első edzés fotó: falcokc.com