

Piłka nożna

Rehabilitacja Biskupa

► Termalica rozpoczyna przygotowania bez pomocnika

Andrzej Mizera

Dla piłkarzy Termaliki Bruk-Betu Nieciecza kończy się ostatni tydzień treningów indywidualnych. W poniedziałek spotkają się na pierwszych wspólnych zajęciach.

Obecnie zawodnicy ćwiczą trzy razy dziennie. – Od stycznia trenujemy na siłowni ponadto wykonujemy tzw. tlenówki (rodzaj treningu wytrzymałościowego – red.) informuje Dariusz Jarecki, pomocnik zespołu.

Od przyszłego poniedziałku piłkarze zaczną ostro trenować. Ćwiczyć mają na własnych obiektach, ale też na boiskach ze sztuczną trawą w Dębicy i Woli Rzędzińskiej. W zajęciach nie będzie uczestniczył Jakub Biskup. Skrzydłowy „Słoników” w spotkaniu z Polonią Bytom zerwał więzadło krzyżowe w prawym kolanie i wciąż przechodzi rehabilitację. – Mam ustalony cykl. Przez pięć dni w tygodniu rano odwiedzam fizjoterapeutę Filipa Piętę w Krakowie. Po południu chodzę na siłownię. Tam wzmacniam mięśnie. Oprócz tego wykonuję dużo przysiadów i skoków. Z kolanem jest już



Jakub Biskup kontuzji więzadeł krzyżowych doznał w wyjazdowym spotkaniu z Polonią Bytom

wszystko w porządku. Od kilku dni zacząłem biegać na bieźni. Do normalnych zajęć wrócę, gdy otrzymam pozwolenie od rehabilitanta. Mam nadzieję, że w pełni zdrowy wybiorę się na drugi obóz do Gutowa Małego. Rozpoczyna się 18 lutego – opowiada zawodnik.

Przygotowania „Słoników” do rozpoczynającego się 2 marca sezonu trwać będą siedem tygodni. To zdaniem Kazimierza Moskala wystarczający czas na „naładowanie akumulatorów”. – W takim okresie można to zrobić dobrze. Zresztą piłkarze ćwiczą już in-

dywidualnie – informuje trener.

Wicelider pierwszej ligi 1 lutego meczem z Sandecją Nowy Sącz rozpocznie cykl sparingów. Zmierzy się też z Garbarnią Kraków, Puszczą Niepołomice, Zagłębiem Sosnowiec i KS-em Łódź.