

沙漠中暴晒训练,球员接受采访表示强度大收获才更多

吉翔:累一点,新赛季期待就多一点

在经历了周五整整一天的高强度训练之后,当地时间1月26日,江苏苏宁队的冬训主要以器械辅助的“趣味性”训练为主。实心球、橡皮筋、瑜伽球等轮番上阵,让球员在高强度的体能拉练之后,通过趣味性的训练,对身体进行一定的恢复。训练后吉翔接受了记者的采访,对于高强度的冬训,吉翔表示强度大才能收获更多。

此外,记者在观看苏宁冬训的同时,也探班了2022卡塔尔世界杯的主体育场——多哈运动城体育场和训练场。此地将举办2022卡塔尔世界杯的开闭幕式,拥有全世界最高端的理疗中心,是皇马、曼联、大巴黎等欧洲顶级豪门集训的场地。

现代快报特派记者 王卫 发自卡塔尔多哈



沙漠中的暴晒训练 现代快报+ZAKER南京记者 王卫 摄

沙漠中暴晒冬训 高强度训练后“玩出花样”

卡塔尔地处西亚,整个国家大部分地区被沙漠覆盖,多哈虽然依靠经济能力栽种了很多热带植物,但依然干燥炎热。在这种环境下进行冬训,尤其是在经过了周五整整一天的高强度体能拉练之后,当地时间1月26日,苏宁队的冬训主要以器械辅助的“趣味性”训练为主。训练刚开始,主帅奥罗拉安排球员进行“老鹰抓小鸡”的游戏性训练,部分球员手拉手连成一排,“围捕”剩余的球员,这一训练的主要目的是考验球员相互配合的能力,同时也能训练球员的跑动和体能。

此外,苏宁冬训可谓“玩出花样”,实心球抛接、橡皮筋拉伸、瑜伽球训练、橄榄球攻防等都是日常训练内容。据苏宁队工作人员介绍,实心球抛接、橡皮筋拉伸和瑜伽球训练,主要是为了活动球员全身的筋骨,他还说:“今天的趣味性训练其实依然有强度,当然,相比较于昨天极其高强度的训练,趣味性训练可以稍微缓解一下球员的压力。另外,器械的辅助和多变的训练方式,也能让玩家在枯燥的体能拉练中找到乐趣。”

值得一提的是,在技战术演练环节,奥罗拉着重演练了苏宁

边路传中的进攻套路。中后场球员需要通过两到三脚的传递迅速打到前场,从边路发起进攻后由特谢拉、埃德尔等前锋球员抢点完成射门,对于前场需要进攻速度的苏宁来说,这样的演练无疑可以让球员在新赛季中能更早地找到感觉。

在世界杯主体育场打卡 众多欧洲豪门曾在此集训

江苏苏宁队本次冬训的地点,是位于多哈的阿斯拜尔训练营,这是卡塔尔国内最好的训练基地。更重要的是,这个训练基地是2022年卡塔尔世界杯主体育场的附属训练场地,基地旁边就是多哈运动城体育场,这里将举行卡塔尔世界杯的开闭幕式。江苏苏宁选择在此进行冬训,也算是提前打卡了世界杯的比赛和训练场地。

此前,中国男足在备战本届亚洲杯时,为了更好地熟悉西亚的气候环境,也因为阿斯拜尔优良的训练条件,就是选择在这里进行了长达半个多月的集训。

此地也是欧洲顶级豪门俱乐部常来的训练场地,多哈运动城体育场四周悬挂着皇马、曼联、拜仁、大巴黎等球队的旗帜。就在江苏苏宁队在此训练期间,大巴黎、莫斯科火车头、圣彼得堡泽尼特等球队也一同在此训练。并且,大

巴黎还在体育场举行了一场卖票的公开训练。

此外,苏宁队所在的训练场地旁边,就是全世界最好的球员理疗中心。据苏宁俱乐部工作人员介绍,这个理疗中心是仿照德国的运动员康复中心所建,里面的设备、理疗理念和大数据中心,都是全世界顶级。

对话

吉翔: 训练就要全力以赴

来到多哈之后,江苏苏宁队的训练量一直不小,训练后,苏宁球员吉翔接受了记者的采访。在当天的训练中,吉翔第一个到达训练场,进行拉伸训练,作为球队中的“老大哥”,他为年轻球员做出了榜样。对此,吉翔表示:“我身上有一点点小伤,需要提前来做一些热身活动,保证在训练中能够全力以赴。”

谈到江苏苏宁队本次冬训的高强度体能拉练,吉翔认为这对于球员是非常好的事情,“最近的训练量应该达到最大强度了,但强度大了才能收获更多。虽然累了一点,但这样高强度的训练,可以让我们对新赛季充满期待。现在累一些,新赛季的期待就可以多一些。”

富春年菜礼盒1月28日截单,数量有限 欲购请从速

“富春”牌箱装年菜系由富春名厨深挖底蕴,精心制作。其以富有的品位,食用方便,搭配合理,经济实惠的特色,赢得广泛口碑,成为消费者自购和馈赠的重要选择,被誉为餐桌上的“贺岁大片”。



微信扫码下单立减 10元(仅限南京市)

富春年菜礼盒A: 598元/箱

品种:富春肴肉、虾籽香菇、葱油罗皮、五香熏鱼、扬州盐水鹅、十香菜、清炒虾仁、鱼肚全家福、黄焖牛肉、蟹粉狮子头(6只)、干烧桂鱼、黄豆焖猪手、白灼黑虎虾、鱼圆(半斤)、肉圆(半斤)、八宝饭

富春年菜礼盒B: 498元/箱

品种:富春肴肉、虾籽香菇、葱油罗皮、五香熏鱼、扬州盐水鸭、十香菜、清炒虾仁、白灼黑虎虾、蹄筋全家福、黄焖羊肉、清炖狮子头(6只)、干烧鲈鱼、鱼圆(半斤)、肉圆(半斤)、八宝饭

富春年菜发货时间为1月30日 截单时间为1月28日12时

天冷了,喝碗鸡汤暖暖身



特供优品 微信扫码下单

本轮订单1月30日 开始发货 零售价:118元/只

“一九一只鸡,快报有好礼”。南京人素有“一九一只鸡”的风俗。现代快报特供优品推出“一九一只鸡”优惠套餐,精选六合林间散养老母鸡,让您整个冬天不用去菜市场就能喝上放心美味的老母鸡汤。现在订购两只每只110元、订购三只至五只每只105元、订购六只每只100元,具体发货日期请扫二维码查看。

本次推出的散养老母鸡产自六合生态养鸡场,生长周期达一年以上,肉香味厚,口感细嫩,熬出的鸡汤味道更加香浓。

海鲜大礼包A1款提货券

团购价:218元/盒 市场价:368元/盒

规格:东海野生带鱼一袋500g、东海野生鲳鱼一袋500g、东海深海贝肉一盒400g、东海野生香鳊鱼一袋450g、东海野生小黄鱼一袋450g



海鲜大礼包A2款提货券

团购价:328元/盒 市场价:458元/盒



规格:东海野生带鱼一袋500g、东海深海贝肉一盒400g、东海野生鲳鱼一袋750g、东海野生鲳鱼一袋500g、东海野生香鳊鱼一袋450g、东海野生小黄鱼一袋450g

海鲜大礼包A5款提货券

团购价:738元/盒 市场价:1288元/盒

规格:福建深海海参一盒200g、东海野生钓带一袋500g、东海深海贝肉一盒400g、东海野生切蟹一盒450g、东海野生鲳鱼一袋500g、东海海水对虾一盒250g、东海野生海鱼一袋500g、南极冰鱼一袋500g、东海野生香鳊鱼一袋500g、东海野生小黄鱼一袋450g、东海野生墨鱼花一盒400g、东海野生大黄鱼一盒500g



以上三款海鲜大礼包可微信扫码下单,此外还有788元-3688元款可供选购 海鲜券购买10份以上可享受团购价 一票通提 全国包邮

腊梅香肠



纯猪肉无淀粉,八分瘦,二分肥,色泽自然,味道纯正。

特惠:79元/2斤

腊梅香肠香肚



古法配方,自然风干,无色素,无香精。

特惠:115元/份

(内含香肠1千克、香肚400克)

即食泥螺皇



色泽光亮,口感脆嫩,无添加剂,无防腐剂,原汁原味。

特惠:198元(268克×4)

即食海蜇头



精选深海纯天然优质的海蜇,新鲜,丝丝晶莹透亮,干净没有杂质。遵循古法调制,经过多道工序精制而成,更大限度地保留了海蜇的营养。

特惠:128元/200克×10

正宗溱湖鱼圆



微信扫码下单 优惠价:18元/斤(3斤起售)

溱湖因其独特的湿地生态环境,孕育了极其丰富的河鲜水产,形成了以溱湖八鲜为代表的餐饮美食。其中以白鱼、青鱼制作的鱼圆为八鲜中之上品。

即日起快报电商特供优品推出精品溱湖鱼圆,甄选优质白鱼、青鱼,辅以蛋清、淀粉、食用盐和白酒等,遵循传统古法制作而成。溱湖鱼圆既汇聚了淮扬风味,又传承了古镇饮食习俗。

地址:洪武北路55号置地广场现代快报社1812室,订购热线:025-96060