

# Catanzaro Calcio al lavoro a Livigno, parte il ritiro estivo con Gorgone: primo allenamento e aggiornamenti dall'infermeria

Data: Invalid Date | Autore: Nicola Cundò



I giallorossi hanno iniziato la preparazione in Valtellina tra lavoro atletico, recupero fisico e gestione dei primi acciacchi

È ufficialmente iniziato il **ritiro precampionato del Catanzaro a Livigno**, tappa fondamentale per preparare la stagione di **Serie B 2026/2027**. Dopo il trasferimento in Valtellina, la squadra guidata da **mister Giorgio Gorgone** è scesa in campo per la prima seduta di allenamento, dando il via al programma di lavoro che accompagnerà i giallorossi verso i primi impegni ufficiali.

Il ritiro rappresenta uno dei momenti più importanti dell'estate calcistica: oltre a ritrovare la migliore condizione atletica, lo staff tecnico avrà l'opportunità di consolidare i meccanismi di gioco, valutare i nuovi arrivati e costruire l'identità della squadra in vista dell'inizio del campionato.

## Primo allenamento del Catanzaro a Livigno

La seduta inaugurale ha avuto un carattere prevalentemente di **defaticamento** e **riattivazione muscolare**, una scelta fisiologica dopo il viaggio verso la località valtellinese.

Sotto la direzione del preparatore atletico **professor Patrizio Ianni**, il gruppo ha iniziato il lavoro con esercizi dedicati alla **mobilità articolare**, proseguendo poi con una serie di corse a ritmo controllato e allunghi utili a riattivare la muscolatura senza sovraccaricare gli atleti.

L'allenamento si è concluso in palestra con una fase di scarico, fondamentale per favorire il recupero e preparare il fisico ai carichi di lavoro più intensi previsti nei prossimi giorni.

### **Le condizioni degli infortunati: Tchaoua, Volpe e Iemmello seguono programmi personalizzati**

Parallelamente al lavoro del gruppo, lo **staff medico del Catanzaro**, coordinato dal **dottor Massimo Iera**, sta monitorando con attenzione la situazione di alcuni calciatori che stanno svolgendo un programma differenziato.

Nel dettaglio:

- **Franck Tchaoua** sta lavorando a parte, in via precauzionale, dopo aver accusato un lieve risentimento al flessore della coscia destra durante la prima seduta di allenamento.

- **Giovanni Volpe** segue un programma personalizzato a causa di un sovraccarico dei muscoli retti addominali e degli adduttori.

- **Pietro Iemmello**, capitano dei giallorossi, sta completando il recupero dal trauma al muscolo soleo della gamba destra riportato nella scorsa stagione.

Per consentire un recupero completo, **Iemmello è rimasto nella sede del club**, dove sta seguendo un percorso specifico. Il suo programma riabilitativo dovrebbe terminare nel corso della prossima settimana, prima del rientro con il resto della squadra.

### **Il ritiro sarà decisivo per il nuovo Catanzaro**

Le prossime giornate saranno caratterizzate da un progressivo incremento dell'intensità degli allenamenti, alternando lavoro atletico, esercitazioni tecniche e prove tattiche. Per **Giorgio Gorgone**, il ritiro di **Livigno** rappresenta un'occasione preziosa per trasmettere i propri principi di gioco e valutare lo stato di forma dell'organico.

L'obiettivo è arrivare nelle migliori condizioni possibili agli appuntamenti estivi e all'inizio della **Serie B**, costruendo una squadra competitiva sia sotto il profilo fisico sia sotto quello tattico.

Con il primo allenamento archiviato, il **Catanzaro** entra così nel vivo della preparazione estiva, con la speranza di recuperare rapidamente tutti gli elementi attualmente ai box e di presentarsi al completo per le prossime settimane di lavoro.

---

Articolo scaricato da [www.infooggi.it](http://www.infooggi.it)

<https://www.infooggi.it/articolo/catanzaro-calcio-al-lavoro-a-livigno-parte-il-ritiro-estivo-con-gorgone-primo-allenamento-e-aggiornamenti-dall-infermeria/154255>