



**Pergine Valsugana (Trento)** – Un cielo azzurro e una temperatura di circa 25 gradi hanno fatto da contorno al secondo giorno di allenamenti della Nazionale Italiana Rugby in preparazione della Rugby World Cup in calendario a partire dal prossimo settembre in Giappone. Nel pomeriggio i giocatori dell'Italrugby – divisi in tre gruppi seguiti dai vari componenti dello staff azzurro – svolgeranno una nuova seduta di allenamento al “Centro Sportivo Pergine Nord” adiacente all’head quarter della Nazionale in Trentino.

*“Rispetto a due anni fa abbiamo fatto un passo enorme – ha esordito Tommaso Allan, mediano di apertura della Nazionale e del Benetton Rugby – e i dati lo evidenziano. In questa prima parte l’accento sarà sulla preparazione fisica e l’apporto di Pete Atkinson sarà fondamentale in tal senso. L’intensità degli allenamenti andrà gradualmente ad aumentare per arrivare ad un picco più alto in una seconda fase. Non vogliamo bruciare le tappe. Sappiamo che sarà dura e che sarà un cammino molto impegnativo, ma lo staff ci ha messo nelle condizioni per poter essere più performanti. La cura dei dettagli sarà uno degli aspetti da evidenziare”.*

*“L’obiettivo che ci siamo posti è di alto livello e non è semplice. Sarà importante supportarci l’uno con l’altro, come già stiamo facendo. Siamo una grande famiglia e con il sostegno reciproco possiamo raggiungere traguardi sempre più ambiziosi”.*

*“Gradi di capitano a Treviso? E’ stato emozionante guidare una squadra di grande spessore come Treviso. Il focus, così come in Nazionale, è sempre il gruppo. Bisogna cercare di essere*

*sempre positivi e spronare i propri compagni. A livello personale mi ha aiutato a prendere più responsabilità e, di conseguenza, la cura nei dettagli – che già era alta – è aumentata. Cerco di migliorarmi sempre e dare molta attenzione alle skills individuali”* ha concluso Allan.

## **Questo il programma della Nazionale Italiana Rugby:**

### **Raduni Estivi a Pergine Valsugana (Trento)**

Dal 2 al 7 giugno, dal 23 al 26 giugno, dal 7 al 14 luglio e dal 22 al 25 luglio

### **Test Match Pre-Mondiali**

Irlanda v Italia, 10 agosto. Dublino ore 14 locali (15 ITA)

Italia v Russia, 17 agosto. San Benedetto del Tronto ore 18.25

Francia v Italia, 30 Agosto. Parigi ore 21.10

Inghilterra v Italia, 6 settembre. Newcastle ore 19.45 locali (20.45 ITA)

### **Match Rugby World Cup, Giappone 2019 – Pool B**

Italia v Namibia, 22 settembre. Osaka, 14.15 locali (7.15 ITA)

Italia v Canada, 26 settembre. Fukuoka, 16.45 locali (9.45 ITA)

Sudafrica v Italia, 4 ottobre. Shizuoka, 18.45 locali (11.45 ITA)

Nuova Zelanda v Italia, 12 ottobre. Toyota City, 13.45 locali (6.45 ITA)