

تصاویر تمرینات سنگین یامگا در «آرن پارک» فرانسه



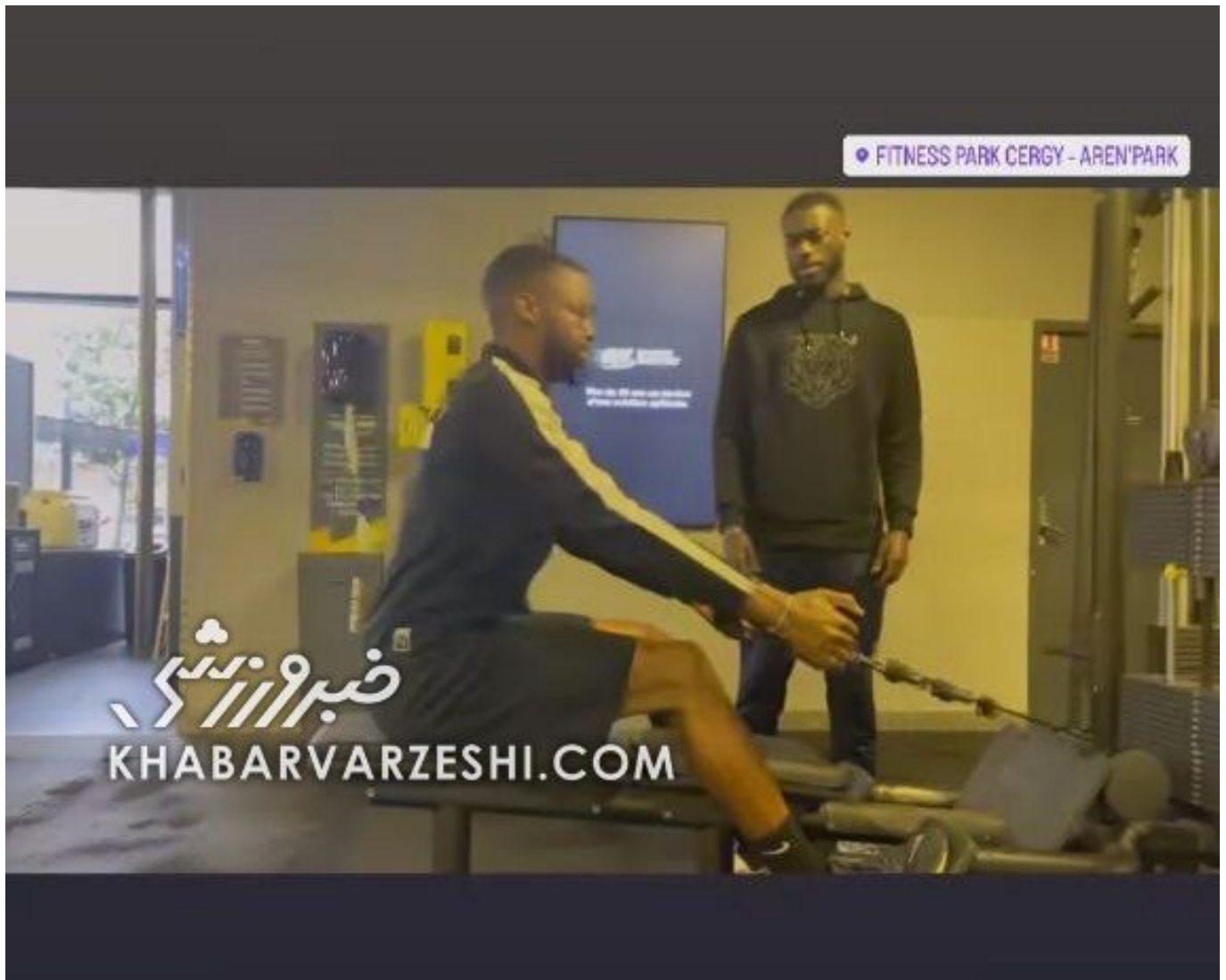
شناسه خبر: ۱۳۱۰۱۱ شنبه ۲۳ دی ۱۴۰۲ - ۱۰:۴۷

بازیکن فرانسوی تیم استقلال این روزها در یکی از مراکز مجهز بدنسازی مشغول آماده کردن خودش برای بازگشت به تهران است.

کوپین یامگا هافبک ۳۰ ساله سیه چرده تیم استقلال که در نیم فصل اول جزو بازیکنان ثابت و تاثیرگذار استقلال در رسیدن این تیم به جایگاه صدر جدولی بود این روزها در ایام تعطیلی تمرینات هم بیکار نیست.

یامگا با انتشار تصاویری از ورزش فوق سنگین خود در سالن بدنسازی «آرن پارک» در ارتفاعات آلپ بیرون از شهر پاریس مشخص کرد در حال انجام تمرینات بالاتنه و پایین تنه است.

کار کردن با وزنه برای قفسه سینه و سرشانه‌ها همچنین دویدن با سرعت زیاد روی تردمیل و انجام حرکات کششی با مدیسن بال مشخص می‌کند این فوتبالیست حرفه‌ای که سابقه بازی در اروپا را نیز در کارنامه خود دارد می‌خواهد با آمادگی هرچه تمام‌تر به تمرینات استقلال برگردد.









انتهای پیام/