



Bagni ghiacciati, partite a Fifa e passeggiate: la routine di Sinner agli Australian Open

## Descrizione

(Adnkronos) →??

Un giorno agli Australian Open 2026 con Jannik Sinner. Il tennista azzurro, che lunedì 26 gennaio sarà impegnato nel derby italiano degli ottavi di finale contro Luciano Darderi, ha condiviso la sua routine australiana sul proprio canale YouTube tra bagni ghiacciati, colazioni salutari e allenamenti. Il numero due del mondo si è mostrato senza veli in un day off, cioè in una giornata senza partite.

Al mattino un bel bagno ghiacciato nella vasca dell'hotel in cui alloggia a Melbourne, con qualche (comprensibile) fatica a immergersi: →??Oggi non dovrà giocare, è una giornata fortunata•, ha detto sorridendo a favor di telecamera. Poi la colazione, alle 9.30 del mattino: →??Sto mangiando frutta, yogurt, omelette e un po' di pane, il mio migliore amico•, ha spiegato Sinner, →?mentre nei giorni delle partite mangio un po' più di frutta•.

→??Paparazzilà•, scherza Sinner appena vede la telecamera fuori dalla porta. Poi via verso il campo dallenamento, dove alle 11.30 comincia la sessione in palestra, mentre alle 12.30 è il momento di scendere in campo, di fronte a una folla di tifosi. Dopo gli autografi, un massaggio in hotel: →??Oggi non dormirò il pomeriggio perché ho riposato di più stanotte•, ha raccontato Sinner, che preferisce rilassarsi giocando a Fifa alla playstation. Alle 21 poi ecco una passeggiata in città, per godersi le luci di Melbourne.

→??

sport

[webinfo@adnkronos.com](mailto:webinfo@adnkronos.com) (Web Info)

## Categoria

1. Comunicati

---

**Tag**

1. Ultimora

**Data di creazione**

Gennaio 25, 2026

**Autore**

redazione

*default watermark*