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

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â??
Un giorno agli Australian Open 2026 con Jannik Sinner. Il tennista azzurro, che lunedÃ¬ 26 gennaio sarÃ 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 Ã¨ mostrato senza veli in un day off, cioÃ¨ in una giornata senza partite.

Al mattino un bel bagno ghiacciato nella vasca dellâ??hotel in cui alloggia a Melbourne, con qualche (comprensibile) fatica a immergersi: â??Oggi non dovrÃ² giocare, Ã¨ una giornata fortunataâ?•, ha detto sorridendo a favor di telecamera. Poi la colazione, alle 9.30 del mattino: â??Sto mangiando frutta, yogurt, omelette e un poâ?? di pane, il mio migliore amicoâ?•, ha spiegato Sinner, â??mentre nei giorni delle partite mangio un poâ?? piÃ¹ di fruttaâ?•.

â??Paparazzi!â?•, scherza Sinner appena vede la telecamera fuori dalla porta. Poi via verso il campo dâ??allenamento, dove alle 11.30 comincia la sessione in palestra, mentre alle 12.30 Ã¨ il momento di scendere in campo, di fronte a una folla di tifosi. Dopo gli autografi, un massaggio in hotel: â??Oggi non dormirÃ² il pomeriggio perchÃ© ho riposato di piÃ¹ stanotteâ?•, ha raccontato Sinner, che preferisce rilassarsi giocando a Fifa alla playstation. Alle 21 poi ecco una passeggiata in cittÃ , per godersi le luci di Melbourne.

â??

sport

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Gennaio 25, 2026
Autore
redazione

default watermark

EI SRL - P.IVA IT16017671005