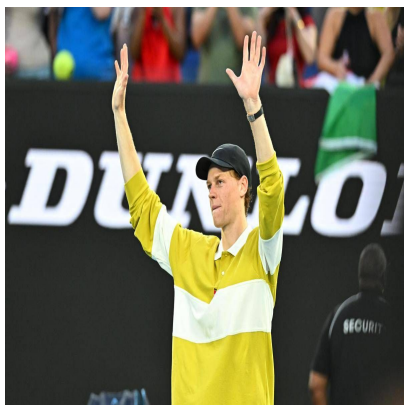




Bagni ghiacciati, partite a Fifa e passeggiate: la routine di Sinner agli Australian Open

Descrizione

(Adnkronos) â??

Un giorno agli Australian Open 2026 con Jannik Sinner. Il tennista azzurro, che lunedì 26 gennaio sar  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   mostrato senza veli in un day off, cio  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: â??Oggi non dovr  giocare,   una giornata fortunata , ha detto sorridendo a favor di telecamera. Poi la colazione, alle 9.30 del mattino: â??Sto mangiando frutta, yogurt, omelette e un po  di pane, il mio migliore amico , ha spiegato Sinner, â??mentre nei giorni delle partite mangio un po  pi  di frutta .

 Paparazzi! , scherza Sinner appena vede la telecamera fuori dalla porta. Poi via verso il campo d allenamento, dove alle 11.30 comincia la sessione in palestra, mentre alle 12.30   il momento di scendere in campo, di fronte a una folla di tifosi. Dopo gli autografi, un massaggio in hotel: â??Oggi non dormir  il pomeriggio perch  ho riposato di pi  stanotte , ha raccontato Sinner, che preferisce rilassarsi giocando a Fifa alla playstation. Alle 21 poi ecco una passeggiata in citt , 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