

آماده‌ی یک فصل سخت شوند. ولی ستاره‌های امروزی دیگر نیازی به این تمرینات ندارند. در فوتبال امروز دنیا دیگر هیچ ستاره‌ای نیست که در تابستان شکم بیاورد و شبانه‌روز بخورد و بیاشامد و بخوابد. پیش‌تر ستاره‌ها مریبان شخصی دارند و هیکل‌شان



را در طول تعطیلات هم به بهترین شکل ممکن روی فرم نگه می‌دارند. اگر اهل دنبال کردن صفحات شخصی ستاره‌های فوتبال باشید حتما تصاویر زیادی از آن‌ها در اینستاگرام دیده‌اید که در طول تعطیلات هم یا در باشگاه بدنسازی هستند یا در طول سفر

تفریحی با خانواده‌شان، صبح را به دویدن در کنار دریا اختصاص می‌دهند. به همین خاطر تیم‌های فوتبال، تمرینات پیش‌فصل را چندسالی است به طور کلی تغییر داده‌اند. دیگر تمرینات برای فشار بیش‌تر جهت کم کردن وزن بازیکنان طراحی نمی‌شود. شاید

