

هجر يواصل الاعداد بالاسماعيلية

11 سبتمبر، 2025



واصل الفريق الأول لكرة القدم بنادي هجر تدريباته اليومية ضمن معسكره الإعدادي الذي يقيمه في مدينة الإسماعيلية بجمهورية مصر العربية استعداداً للموسم الرياضي ٢٠٢٥-٢٠٢٦ م .
وأجرى الفريق تدريباته على فترتين صباحية ومسائية حيث
التدريبات الصباحية على الشاطئ الرملي في مقر إقامة الفريق حيث
خصت التدريبات للجوانب اللياقية والبدنية .
أما التدريبات المسائية فأجريت في الملعب وبدأت بتمارين الإحماء
واللياقة عبر محطات مختلفة ، تلاها تدريبات متنوعة للجوانب
الدفاعية والهجومية ، كما خضع حراس المرمى لتدريبات خاصة مع مدرب
الحراس ، واختتمت التدريبات بتمارين الإطالة .





