

# bônus para se cadastrar - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: **bônus para se cadastrar**

---

Fonte:

Xinhua

10.07 2024 15h27

## Erik ten Hag adota medidas para minimizar o jet lag no tour dos EUA do Manchester United

O treinador do Manchester United, Erik ten Hag, tem a intenção de que o time comece a correr no tour dos EUA minimizando o jet lag. Isso inclui treinamentos **bônus para se cadastrar** Los Angeles **bônus para se cadastrar** horários otimizados para que seus jogadores recebam luz e janelas designadas para dormir e alimentação.

O United chegou a LA, que está oito horas atrás do Reino Unido, por volta das 17h30 de quarta-feira. Seu primeiro jogo é às 17h de sábado contra o Arsenal no SoFi Stadium, **bônus para se cadastrar** Inglewood.

Com treinamentos na quinta e sexta-feira, o departamento de desempenho físico implementou uma série de medidas para ajudar na preparação.

Os treinamentos foram agendados para apoiar a equipe à medida que seus relógios biológicos se adaptam à diferença de tempo, com considerações feitas **bônus para se cadastrar** relação à exposição à luz no melhor momento do dia. Refeições personalizadas foram projetadas pelo chef de desempenho e equipe de nutricionistas do United. Os jogadores também receberam um plano com janelas designadas para dormir e alimentação, um cronograma de hidratação para evitar o risco de desidratação e roupas de compressão individualmente projetadas para aumentar a circulação sanguínea.

A esperança é que essas medidas dêem aos jogadores a plataforma ideal para se adaptarem rapidamente e maximizarem o desempenho. Na quarta-feira, o United fará uma curta viagem para o sul para enfrentar o Real Betis no Snapdragon Stadium, **bônus para se cadastrar** San Diego, antes de voar para a Carolina do Sul para a etapa final, enfrentando o Liverpool no Williams-Brice Stadium, **bônus para se cadastrar** Columbia.

Tyrell Malacia não viajou para os EUA enquanto continua **bônus para se cadastrar** reabilitação de uma lesão grave no joelho que o deixou de fora de toda a última temporada. O zagueiro de 24 anos não jogou pelo United desde o último jogo da campanha anterior.

---

### Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: **bônus para se cadastrar**

Palavras-chave: **bônus para se cadastrar - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-09-03