

El nueve de Marzo
de 2020 de
Cristiano Ronaldo
Dos Santos Aveiro

De Tristan PALOMBA



POR La Manana

- 6:00 : Alrededor de las seis de la mañana, CR7 se despierta y cocina su desayuno.
- 7:00 : A las siete de la mañana, hace lo que llama un "despertar muscular" donde hace un entrenamiento matutino



Por la tarde

- 12:00 : A las doce de la mañana, toma una pequeña comida para asegurarse de que este en forma.
- 1:00 : A la una de la tarde, CR7 juega con su familia.
- 5:00 : A las cinco de la tarde, CR7 se calienta para el derbi italiano contra el Inter.



Por La noche

A photograph of Cristiano Ronaldo in a blue soccer jersey, captured in the middle of a powerful kick on a soccer field. He is wearing blue shorts with white stripes and blue socks. The background is a blurred stadium filled with spectators.

7:30 : A las siete y media de la noche, CR7 escucha Reggae para emocionarse por el juego.

8:45 : A las ocho cuarenta y cinco de la noche, CR7 comienza el partido donde ayudó a un gol a Aaron Ramsey.

9:30 : A las nueve y media de noche, CR7 llega a su casa y come pizza, frutas y carbohidratos para reponer sus nutrientes perdidos.

10:00 : A las diez de la noche, Cristiano Ronaldo se va a dormir.



Gracias
