La secció de veterans del Muntanyenc desafia l'atletisme a base de quilòmetres



Una quinzena de pares i mares de la secció d'atletisme del Muntanyenc treballen setmanalment per acumular quilòmetres que els preparin per a futures competicions. L'entrenador és Juan Carlos Ginés que ressalta la persistència del grup i que aglutina més d'una desena d'anys d'existència. Cugat Mèdia ha acompanyat els atletes en una de les sortides grupals per Collserola.

Diumenge, gairebé les vuit del matí i arriba l'entrenador de la secció de fons i mig fons d'atletisme del Club Muntanyenc Sant Cugat, Juan Carlos Ginés. Ell és l'encarregat de dirigir la planificació setmanal d'un grup de pares i mares d'atletes del Muntanyenc que s'entrenen tres o quatre cops a la setmana sota la seva supervisió. Tots i totes són de categoria veterans, però amb una gran dosi de constància i treball.

La majoria de sessions són a les pistes de la Guinardera, però la grupal es dur a terme per Collserola. L'objectiu és assolir la cinquantena de quilòmetres setmanals. Consistència mentre que no es pugui competir a maratons o mitges maratons.

El gran objectiu és mantenir-se en forma i gaudir d'una estona d'alliberament de la ment. Una secció que es manté ben viva i que gaudeix de la natura del Parc de Collserola a bon ritme. El córrer i fer esport no té limitacions ni edat.

Juan Carlos Ginés ressalta la bona feina dels atletes i de l'evolució que tenen durant tota la temporada.

Juan Carlos Ginés: L'evolució de tots els atletes és molt bona i es mostren sorpresos per la seva progressió.

Noticia disponible a https://www.cugat.cat/esports/atletisme/152667.html

Copyright 2024 Cugat.cat