



JESICA MUÑOZ: NUEVA INSTRUCTORA DE RUNNING

Description

En Teodelina y la región el running o las carreras de calle o las media maratones o maratones, son cada vez más populares, razón por la cual esta noticia se transforma en una importante oportunidad para los atletas que aspiran a profundizar su entrenamiento.

Consultamos a la flamante entrenadora que nos explicaba : “ la persona que se convierte en entrenador aprendió los distintos métodos de entrenamiento. Aprendió a armar una planificación lo que es un Macro, micro y mesociclo. Aprende de nutrición y sobre lesiones también.”Que las personas no son robots, que se cuidan , se comprenden y que somos todos diferentes!”

“ Pase por muchas cosas estos últimos meses, tuve que cerrar mi gimnasio varias veces, ahora aislada pero siempre busqué el lado positivo y hoy me toca sonreírle a este virus porque lo logré , gracias a él: también pude estudiar.”

“Hoy formamos Team Power Teodelina ya con muchas alumnas transitamos juntas esta bellísima experiencia. Team Power es un equipo de atletismo.”

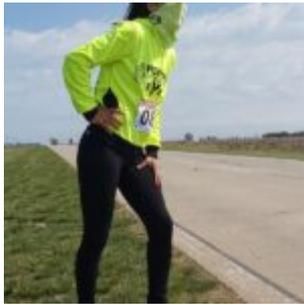
“Les cuento que Nuestro team trabaja en conjunto con la nutricionista Ana Laura Justel y el kinesiólogo Facundo Morelli para el cuidado exclusivo de nuestros atletas.”

Finalmente dijo-“ Agradezco públicamente a ellos por aceptar formar parte de esto y a mi familia por apoyarme en cada paso incondicional “

Instructora de Running Jessica Muñoz

<https://www.facebook.com/teodelina.powerteam/videos/111958967335917/>





CATEGORY

1. Deportes Teodelina
2. Teodelina

Category

1. Deportes Teodelina
2. Teodelina

Date Created

15 octubre, 2020

Author

administrador