

Regresan nadadores a entrenamientos en alberca del INSUDE



FOTO: Cortesía

La Paz, Baja California Sur (BCS). Considerando la posibilidad de que se realicen los **Nacionales CONADE 2020**, un grupo de nadadores regresó a los entrenamientos en la alberca semiolímpica del **Instituto Sudcaliforniano del Deporte (Insude)**, para estar en condiciones de cumplir con una buena participación en el evento juvenil., informó el propio instituto.

El entrenador **Pavel González Cortez**, dijo que fue una etapa muy difícil la que vivieron los atletas durante el confinamiento al realizar sólo trabajo físico, pero ahora

están iniciando con la preparación general para regresar al nivel deportivo, en espera de que la **Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE)**, confirme la realización de los juegos nacionales para este año.

González Cortez comentó que en estas semanas se trabajarán aspectos como la resistencia, fuerza y velocidad, sobre todo, para que los atletas de aguas abiertas puedan clasificar a los **Nacionales CONADE**, proceso que se suspendió tras decretarse la emergencia sanitaria.

En los entrenamientos participan **Jack Gaxiola** clasificado en los 1,500 metros de natación, además de **Ismael Estrada Becerra**, quien ya participó en la Olimpiada Nacional en la especialidad de aguas abiertas, **María Julia Liceaga Ramírez** y **Liam Rocha Ocampo**.

Otra nadadora que ya está clasificada para competir en los **Nacionales CONADE** es **Regina Tolentino Ramírez**, quien realiza la preparación con el entrenador **José Manuel Salgado**, buscando sacar provecho de su experiencia en esta disciplina para ir en busca de las medallas en la competencia nacional.

Los atletas antes de ingresar a la alberca son revisados por el médico **Roberto Sánchez Castro**, como parte de los protocolos que aplica la subdirección de medicina y ciencias aplicadas al deporte, para descartar cualquier síntoma relacionado con el coronavirus.