

ATLETISMO | Ruth Ndoumbe, campeona de España junior de triple salto > 41



RACING DE FERROL

Desde que la plantilla racinguista comenzase el pasado 20 de julio el trabajo de preparación para la temporada 2006/07, las dobles sesiones de entrenamiento y la intensidad habían sido los principales ingredientes del ejercicio que estaba lle-

vando a cabo el cuadro verde. Ayer, después de una exigente primera semana y media de tareas, aderezadas con la disputa de dos partidos amistosos, la plantilla racinguista se desplazó al arenal de Doniños para realizar un ejercicio de recu-

peración antes de empezar una segunda semana que destacará por el trabajo de la fuerza y la resistencia. Además, tres nuevos amistosos probarán cómo marcha el crecimiento como equipo que quiere aplicar el técnico Manolo García.

La plantilla se relaja en Doniños tras diez intensos primeros días

El trabajo a partir del lunes seguirá centrado en la fuerza y la resistencia

JUAN GUILJANO - FERROL

El arenal de Doniños fue el escenario en el que la plantilla racinguista realizó ayer un ejercicio de recuperación después de diez intensos días de trabajo desde que la plantilla racinguista comenzase a entrenar el pasado 20 de julio. Bajo la supervisión del preparador físico, Fran Beade, los futbolistas del equipo ferrolano realizaron un suave ejercicio de trote, llevaron a cabo una serie de juegos y, finalmente, se dieron un baño para refrescarse después de todos los esfuerzos realizados hasta ahora antes de disfrutar hoy de la primera jornada de descanso de esta fase de preparación para la liga.

La principal novedad de este ejercicio estuvo en la presencia del futbolista lucense Paco Corredoira, último fichaje realizado por la entidad ferrolana para la presente temporada. Junto a él, los otros componentes del grupo que entrena Manolo García disfrutaron de una pequeña tregua tras la intensa primera semana de ejercicio, en la que el preparador físico de la entidad, Fran Beade, insistió en tareas de fuerza y resistencia con el objetivo de ir acumulando carga de trabajo para comenzar la liga en las mejores condiciones posibles para hacer frente al objetivo de intentar el retorno a la categoría de plata nacional una temporada después de bajar de ella.

La segunda semana de la pretemporada del Racing seguirá la misma tónica que la primera, con la realización de dobles sesiones de entrenamiento el lunes, miércoles y sábado, quedando para el martes, jueves y domingo la disputa de tres amistosos -en el primero de estos días, acompañado por un ejercicio por la mañana- mientras que el viernes se realizará solamente un ejercicio por la tarde. En esta serie de tareas, Fran Beade seguirá insistiendo en la acumulación de carga de trabajo en las piernas de los futbolistas antes de empezar a bajar el volumen de trabajo en la siguiente, en la que se disputarán varios partidos importantes para ver la evolución del conjunto ferrolano.



Los futbolistas del equipo ferrolano realizaron el ejercicio en un ambiente distendido

PAULA IGLESIAS



Los racinguistas jugaron al rugby

PAULA IGLESIAS



Las bromas fueron continuas

PAULA IGLESIAS



Corredoira -derecha- participó en la sesión

IGLESIAS

■ APUNTES

PLAN DE TRABAJO

Primera jornada de asueto para el grupo

Por primera vez desde que la pretemporada empezase el pasado 20 de julio, la plantilla racinguista gozará de un día de descanso. Después de completar quince sesiones de entrenamiento y disputar dos compromisos amistosos, los futbolistas que entrena Manolo García se verán liberados de trabajo antes de empezar una nueva semana de intenso trabajo para preparar el campeonato liguero de la Segunda B, que dará comienzo el próximo día 27 de agosto.

PARTE MÉDICO

Descartada la rotura fibrilar para Repi

La ecografía a la que el viernes fue sometido Luis Felpéiz Ventureira, Repi, descartó que el futbolista de Cañón sufra una rotura fibrilar en el sóleo de la pierna derecha. Repi no trabajó con el resto de la plantilla racinguista durante las últimas jornadas, pero en vista de su mejoría en las últimas horas y de la desaparición de las molestias que sufría es probable que el lunes empiece a trabajar con el resto del grupo.

INCORPORACIONES

Dos japoneses empezarán a trabajar

Dos futbolistas japoneses comenzarán a trabajar con la plantilla racinguista a partir de mañana. El medio centro defensivo Kazuo Obata y el delantero Akinori Matsugui, que residen en A Coruña y que la pasada campaña estuvieron jugando en la Regional Preferente, se pondrán a las órdenes de Manolo García para ver sus cualidades como jugadores. De todas formas, el hecho de que los dos sean extranjeros impide que el Racing pueda ficharlos para participar en la liga de Segunda División B. El club verde también podría traer a algún otro jugador próximamente para someterlo a una prueba.