



CRONICA 3

Carlos Martín: Hoy día 16 madrugamos bastante para iniciar una jornada gratificante. Una vez desayunamos nos fuimos a entrenar; como todas las mañanas el trabajo se centro en los tul por equipos y algunos individuales. Una vez que terminamos con la sesión matinal, nuestro fisioterapeuta nos recomendó la utilización del SPA para relajar la tensión acumulada en la mañana. Por supuesto que no hizo falta que hubiese una votación para esta cuestión

Tengo que manifestar que durante dos horas y media disfrutamos de unas instalaciones excelentes, donde alternamos la utilización de baños turcos, sauna, jacuzzis a diferentes temperaturas, piscinas de agua fría, duchas de agua helada y zonas de descanso con oxígeno puro. Una experiencia que repetiremos cada final de jornada donde trabajaremos intensamente la mentalización.

Por la tarde estuvimos en el pabellón disfrutando del evento que continua por buen camino.

Mañana 17 empieza nuestro torneo, y espero que la próxima crónica os de buenas noticias.

Os mando un saludo inmenso y os aseguro que la selección Española va a dejar al pabellón impresionado.

TaeKwon

Carlos Martín
Coach