

# ¡Preparados! Borregos PrepaTec GDL continúa acondicionamiento físico



**Adaptabilidad, compromiso, determinación y voluntad** fueron algunas de las cualidades desarrolladas por **Borregos [PrepaTec](#)** en una **temporada** diferente.

Ante los retos que presentó la pandemia, el **trabajo y talento** de los entrenadores permitió el **desarrollo óptimo** de los **futbolistas** a través de **entrenamientos funcionales** y propuestas de **gimnasio casero**.

*“**Garrafones, palos y tubos**, nos han sido de gran ayuda. A pesar del trabajo a distancia vemos **evolución** muy positiva a nivel **físico**”,* destacó **Noel Moreno**, **coach** de **Línea Ofensiva**.



width="800" loading="lazy">

Con esta base, **Borregos [PrepaTec Guadalajara](#)** sostuvo diferentes **encuentros virtuales** que expusieron el **desempeño de los futbolistas**, quienes se midieron contra **rivales** como:

- **Tec Chihuahua,**
- **Tec Santa Fe,**
- **Tec Ciudad de México y**
- **Colegio SuBiré.**

Para su realización, se dividió a los jugadores según su función o posición:

- **Línea Ofensiva (OL)**
- **Línea Defensiva (DL)**
- ***Defensive Backs* (DB)**
- ***Wide Receivers* (WR) y *Tight Ends* (TE)**
- ***Running Backs* (RB) y *Quarter Backs* (QB)**
- ***Line Backers* (LB) y *Pateadores* (K)**

Cada encuentro retó a los participantes con **intervalos de alta intensidad (HIIT)**, los cuales fueron **evaluados individualmente** y en **parejas** con los siguientes ejercicios:

- ***Burpees,***
- ***Climbers,***
- ***Front Squat,***
- ***Peso muerto (dead lift)* con garraiones,**
- ***Power Jacks,***
- ***Abdominales (sit up)* con piernas en posición mariposa y**

- **Thrusters (squat + shoulder press).**

Es así que los **juveniles** pudieron **reforzar** lo visto durante sus **4 sesiones semanales** donde también estudiaron **fundamentos** y **sistemas de juego**.



width="900" loading="lazy">

### ¿Qué sigue para ellos?

**Borregos PrepaTec Guadalajara** cerró su participación en los **encuentros** de forma fructífera gracias al **compromiso** de todo un **equipo** unido por una misma **pasión**: el **fútbol americano**.

*“Nos enfrentamos con muchos retos, los **jugadores** tienen muchas **ganas de regresar al aula** y al **campo** para poder **interactuar** como **equipo**”,* explicó Noel, quien agregó que todavía no se tiene una fecha para el regreso.

Sin embargo, agregó que *“comienza a ser **viable**, incluso una **posible temporada** con **cambios de formato** y **duración**. Estamos **esperanzados** a lo que el **congreso de la liga** nos **informe**”.*

Los **encuentros virtuales** del equipo **juvenil** y **mayor** son **transmitidos** a través de la página de **Facebook: Reclutamiento Borregos Guadalajara FBA**.

**LEE TAMBIÉN:**