

A continuación pasamos a detallar los pormenores del viaje a Priego de Córdoba (del 21 al 29 de agosto):

1. Salida desde Segovia a las 9:00 horas. Viaje cómodo, ya que esta parte del recorrido se hace por autovía. Parada en Manzanares (Ciudad Real) para comer. Seguimos viaje por la A-IV dirección Jaén, donde nos desviamos hacia Martos. Aquí termina la autovía y tomamos una carretera autonómica que nos lleva hasta Priego.
2. Llegada a Priego de Córdoba a las 18:45. Encontramos el Centro de Tecnificación, donde los responsables del evento reciben a los participantes. Al haberse inscrito únicamente siete chicas (de sesenta inscritos), los organizadores deciden que duerman en los apartamentos ubicados en el propio recinto con los chicos menores de 12 años, mientras que el resto de chavales se alojan en una residencia de estudiantes a 300 mts. del recinto.
3. La dinámica diaria ha sido más o menos la misma: desayuno a las 9:15 horas en un restaurante situado frente al Centro de Tecnificación. A las 9:30 se inicia la preparación física el primer grupo (en el que estaban Mónica y Andrea), en la pista de atletismo hasta las 10:00. Seguidamente, dos horas de entrenamiento específico hasta las 12,00 horas, momento en el que inicia su entrenamiento el segundo grupo. Cuando finalizan éstos, acuden todos a la piscina que hay en el recinto hasta la hora de comer.
4. Todas las comidas se han realizado en el restaurante que hay frente al recinto. El desayuno ha consistido en: zumo envasado, leche y tostadas con tomate triturado, aceite y sal. Las comidas, variadas: ensalada tanto en la comida como en la cena, primer plato de pasta, arroz o verdura, un segundo plato con carne, pescado, pollo o frituras. Postre de fruta del tiempo o lácteos.
5. El entrenamiento de la tarde comienza a las 17:00 horas para el primer grupo, con entrenamiento físico alrededor del recinto de unos 30 minutos, para continuar con entrenamiento específico unas dos horas. Ducha y tiempo libre (siempre dentro del recinto) hasta la hora de la cena, a las 21:00 horas. Después se traslada cada grupo a sus habitaciones para dormir.
6. Los monitores que se han hecho cargo del entrenamiento han sido: Luis Calvo (Director Técnico y encargado del entrenamiento del segundo grupo), David Barreno (sparring y entrenador del primer grupo), Lorenzo Rodríguez (encargado

del entrenamiento físico), José Luis Machado (entrenador del primer grupo), Paco Pajuelo (sparring de los dos grupos) y Miki Juarbe (multibolas).

7. Los entrenamientos han consistido en: ejercicios de golpeo de derecha y revés alternos; ejercicios de top-spin, bloqueo en mesa, cortado en mesa de derecha y revés libre... Tras los ejercicios se hacen partidos entre los jugadores (escalera). Una de las mesas se dedica al ejercicio de multibolas. Durante la realización de estos ejercicios, los monitores corrigen el posicionamiento de pies y piernas, los gestos, etc.
8. Mónica ha recibido un entrenamiento específico por parte de varios monitores, al ser la única inscrita que practica el juego defensivo como tal.
9. La dinámica de ejercicios se ha repetido tanto en horario de mañana como de tarde.
10. El último día de la concentración, realizaron un torneo entre los sesenta participantes, quedando Andrea en el puesto 23 y Mónica en el 25.
11. Celebraron un acto de despedida con entrega de medallas a los ganadores del torneo y diploma para todos los participantes.
12. Regreso a Segovia (esta parte te la contará Domingo, que se encargó de ir a buscarlas el día de finalización).
13. Como conclusión, ha sido un certamen con muy buen nivel (incrementado con la participación de campeones de distintas categorías: Alejandro Calvo, Miguel Ángel Vílchez, Dragos Antimir, Iván Cuevas, Antonio Chaves, Laura García, Lidia Arcos y Moisés Álvarez, entre otros), y nuestras representantes lo han pasado muy bien.