

NUESTROS DEPORTISTAS SALVAVIDAS

Armenia, marzo 31 de 2020

Lady Diana Miranda Serna (Hapkido)

Los deportistas quindianos, que hacen parte de programa **Deportista Salvavidas 2020**, vienen entrenando en casa para no perder el ritmo y una vez pase la emergencia generada por el Covid-19 puedan volver a sus entrenamientos en forma normal y sin contratiempos.

Es así como la exponente del hapkido y medallista de plata en los pasados Juegos Nacionales, Bolívar 2019, Lady Diana Miranda, realiza su preparación para de esa manera estar en condiciones físicas de cara a las competencias regionales y nacionales programadas por la Federación Colombiana de Hapkido, las cuales deberán ser ajustadas una vez solucionado el inconveniente sanitario que vive el mundo.



Una jornada habitual diaria de la exponente de la disciplina arranca muy temprano en la mañana con un estiramiento, luego salta la cuerda, continúa con un trote suave; posteriormente y ante recomendación de su entrenador, Salvador Palacio, hace ejercicios técnicos y tácticos. La jornada de cerca de 2 horas concluye con una nueva sesión de estiramiento. **(ADJUNTO AUDIO DE LA DEPORTISTA)**

Prensa Indeportes Quindío
3108394766