

Entrenamiento de remo

FECHA: 24/10/2021

OBJETIVO CAS: Mejorar mis capacidades de resiliencia y determinación.

OBJETIVO PERSONAL: Mejorar mi condición física y equilibrar mi salud con mi rutina.

HORAS A REALIZAR: 10 horas de acción.

Desde la última reflexión que abarcaba el tema mismo de mi entrenamiento en remo he tomado si bien no grandes pasos dentro de la técnica lo que sí que ha mejorado es mi resistencia y potencia, siendo el mismo fin de semana en el que escribo esto el fin de semana en el cual he remado más distancia desde que empecé. Con un total de 8 kilómetros cada día, que tal vez, viéndolo en retrospectiva fue demasiado de golpe, pero si no es de esa manera, entonces el proceso de ejercitarme y sus consecuencias no se vería tan apoyado por mi parte. Teniendo en cuenta días que he ido entre semana después del turno matutino y en la escuela, este último parcial solo alcancé a realizar un total de 10 horas de acción; gran parte de los motivos de mi baja en trabajo se debieron a la pesada carga de trabajo que existía en las semanas finales de la escuela.

Con el paso del tiempo dentro de la pista olímpica de Cuemanco, no solo he conseguido nuevos contactos y una nueva comunidad que busca al igual que yo recobrar gran parte de su condición física en tiempos de la nueva normalidad y nuestro regreso a actividades presenciales. Si bien muchos de nosotros en pandemia y cuarentena hemos intentado recuperar o no perder los ejercicios, en lo personal tengo que admitir que gran parte de mis hobbies y actividades preferidas van en oposición al ejercicio físico o siquiera a la búsqueda de una mejor salud física. Esto no es necesariamente así y tuve que llegar a un par de puntos críticos para darme cuenta que necesitaba cambiar eso, por lo mismo aprovecho cada vez más a probar mis capacidades y presionarme un poco más. En lo personal lo veo como el pago que debo de hacer debido a que el día anterior estuve frente a la computadora un aproximado de diez horas.

El punto de todo esto es mantener siempre una buena salud física y encontrar motivos en todo lo que hacemos, si te vas a presionar de manera personal no existen motivos para no hacerlo siempre y cuando te benefician y te “hagan bien”.

Adjunto foto de mis manos y las apoyas/cayos que se han generado en el entrenamiento:

NOMBRE COMPLETO DEL ALUMNO

Ain Bolaños Cortés