

XXXXX MEDIA MARATHON

La verdad

CIUDAD DE MURCIA

Gran Premio



Domingo, 16 de Marzo de 1997

ORGANIZA:

CLUB UNIVERSITARIO MARATHON, Murcia - EXCMO AYUNTAMIENTO DE MURCIA - CONCEJALÍA DE JUVENTUD Y DEPORTES

PLAN DE ENTRENAMIENTO

2ª Semana. Desde el 3 al 9 de Febrero

LUNES

A. F. 12. Kms. (suave) más 10 rectas.

MARTES

A. F. 2x 3.000 metros recuperando entre serie 3.

MIÉRCOLES

A. F. 12 - 14 kms. ritmo fácil más rectas.

JUEVES

DESCANSO

VIERNES

A. F. 12 kms.

SÁBADO

A. F. 10 kms. ritmo medio.

DOMINGO

DESCANSO

DATOS DE INTERÉS

- (Series) Carrera fuerte. Parecida a competición.
 (AF) Acondicionamiento físico. Consiste en un trote suave de 10 a 15 min. para poder realizar los ejercicios de estiramientos. Es conveniente realizarlo antes de empezar el entrenamiento diario.
 (Rodaje) Carrera continua suave.
 (Ritmos) Ritmo medio, un poco más fuerte del Rodaje.* Nos debe permitir realizar los kilómetros al mismo paso.
 (Rectas) Aceleraciones suaves de 80 metros.
 El ritmo de 3.000 metros en la serie será el elegido para terminar la Media Marathón en competición.

SUGERENCIAS DE JOSE CELDRAN:

- A) No te preocupe repetir el entreno de una semana si ves que te cuesta trabajo asimilarlo. Por encima de todo tienes que sentirte a gusto; de lo contrario acabarías por desanimarte.
 B) Aunque algunos días te sientas con fuerza, no aumentes el ritmo del entrenamiento: En cambio otros días no te encontrarás tan bien. En estos días no dejes de correr pero no te impongas alcanzar el ritmo y la distancia de otros días.
 C) Si coincides en tu circuito de entrenamiento con alguien, te será mucho más fácil mantener la continuidad de tus entrenamientos. Ahora bien, si las capacidades físicas y los objetivos no son los mismos, que cada uno marque su propio ritmo de entrenamiento.

INFORMACION: TELEFONO 29 - 68 - 16 - MURCIA

COLABORAN:

TOVARSPORT
deportes

Telf. 21 - 45 - 77 - MURCIA

INTERSPORT



Telf. 34 - 02 - 36
ERA ALTA

FABRICA DE TROFEOS

SAN ANTON

Telf. 28 - 49 - 38

MURCIA

■ Fútbol sala

El Pozo recibe al Talavera, al que no ha ganado en Murcia

ANDRÉS EGEA • MURCIA

El Pozo recibe hoy a un Talavera en horas bajas y al que sus propios errores le han llevado a no clasificarse para la fase final de la Copa de la Liga. El conjunto castellano solamente ha conseguido dos puntos en las dos últimas jornadas de la primera vuelta, merced a sendos empates. El primero fue en su pista contra el Yunas Valencia y el segundo en la casa del Universidad Europea de Boadilla. Pero la oportunidad más clara se le escapó en casa ya que fueron dominando durante todo el partido y un tanto de De La Cruz en los últimos segundos provocó el empate.

Entre El Pozo y el Talavera hay una cuenta deportiva pendiente. Ante las cámaras de televisión, en la primera jornada, los castellanos vencieron a los murcianos por 4-2. El partido lo pudo ganar cualquiera, pero además, El Pozo contaba con la ventaja de que su rival tenía dos bajas importantes. El internacional Santi estaba realizando el servicio militar y el también medalla de plata en el Mundial, Lorente, estaba sancionado. Otro aliciente añadido es que El Pozo aún no ha conseguido ganar a los toledanos en Murcia. Se han enfrentado en tres ocasiones y en todas ellas ganaron los visitantes.

Hoy, a las 18.00 horas, en el Palacio de los Deportes de Murcia, ambos equipos se vuelven a encontrar. El Pozo lleva dos victorias consecutivas y es segundo en la tabla con 32 puntos, mientras que sus rivales son quintos. La victoria es importante para los dos equipos, ya que a El Pozo le interesa distanciarse del Talavera y colocarse a nueve puntos. Por su parte los que jugarán como visitantes ya no pueden



Pato, de El Pozo. / TITO BERNAL

permitirse más lujos y necesitan comenzar a recortar ventaja con los de la zona alta de la tabla.

Al Talavera solo le queda la Liga para salvar la temporada. Conseguir una buena situación de cara a los play-off por el título es vital para el club. De las posiciones al final de la temporada regular dependerá la ventaja del factor pista y la de Talavera no es fácil. De los 26 puntos que tiene, 16 los consiguió en su pista. Fuera ha perdido contra Astorga (5-3), Interviú (4-2) y Orense (7-5). Sus mejores resultados los logró en Barcelona (1-7) y Santa Coloma (6-7).

El entrenador local, Paco García, podrá contar con la totalidad de sus jugadores: Ricardo, Pepín, Pato, Michel, Barberá, Marcelo, Chico-Lins, Santa, Cava, Paulo Roberto y Oscar. El jugador que reaparece en El Pozo es Pato. El internacional alicantino se perdió el último encuentro de Liga debido a una contractura.

La plantilla del Talavera está integrada por los siguientes jugadores: Jorge, Alfonso, Lorente, Roberto, Uge, Marcelo, Justo, Joan, Santi, David Marín, Alemao, Francis, Alberto y Vidal.

■ Voleibol

El rival del Voley Murcia lleva más de dos meses sin ganar

ANDRÉS EGEA • MURCIA

El objetivo del Voley Murcia Universidad está en intentar una gran hazaña. Las dos últimas victorias en la Liga, contra el Universidad de Granada y Hotel Cantur de Las Palmas, respectivamente, han dado mucha moral al cuerpo técnico del club. Estos dos equipos estaban y están mejor clasificados que el de Murcia, pero ambos han caído y además, el último lo hizo en su propio feudo. Esto ha hecho concebir esperanzas a las jugadoras murcianas de poder disputar aún la fase por el título de Liga.

No pretenden ganar la competición, sino evitar el play-off por la permanencia lo antes posible; esto es, en la Liga regular. Esta meta está supeditada a no pinchar en casa y dar alguna sorpresa ante equipos teóricamente más fuertes, como pueden ser el de Benidorm y Ávila. Por el momento, y para seguir pensando en alcanzar el objetivo, han de ganar esta tarde al Sant Cugat. El encuentro, que dará comienzo

a las seis y media de la tarde, se celebrará en el pabellón de la capital murciana, José María Cagigal. En esta ocasión, el conjunto murciano es favorito ante el catalán.

El grupo que dirige y entrena José Valera lleva dos victorias consecutivas, en las que solamente ha cedido un set. El balance del Sant Cugat es muy negativo en las últimas nueve jornadas, en las que descansó una. El equipo barcelonés ha perdido sus últimos ocho partidos, en los que sólo ha sido capaz de ganar tres sets. Sus ocho derrotas consecutivas han sido contra: Torrelavega, Universidad de Granada, Hotel Cantur, Pinguella, Playas de Benidorm, Caja Ávila, Construcciones Máchal y CV Albacete. Su última victoria la consiguió en la pista del CV Alcorcón por 0-3 el día 23 de noviembre, por lo que lleva más de dos meses sin ganar. Sus otras dos victorias, ambas en casa, fueron frente al Universidad de Granada y Playas de Benidorm.