DEPORTES | Trail Running

Lucas Mendoza participa en una concentración en el CAR de Sierra Nevada

Dentro del grupo de deportistas pertenecientes al Programa de Tecnificación Deportiva de Carreras por Montaña de la FAM

Redacción
Viernes 1 de agosto de 2025 - 18:24



El corredor prieguense Lucas Mendoza ha tomado parte junto al grupo de deportistas pertenecientes al Programa de Tecnificación Deportiva de Carreras por Montaña en una concentración en el Centro de Alto Rendimiento (CAR), donde se han desarrollado diferentes entrenamientos y pruebas, además de realizar diversas actividades de montañismo en altura en Sierra Nevada.

En dicha concentración se han llevado a cabo pruebas de bioimpedancia (examen que evalúa la composición corporal, proporcionando información sobre la cantidad de agua, masa muscular, masa grasa, grasa visceral, densidad ósea y la tasa de metabolismo basal) y antropometría (evaluar los cambios en la composición corporal), supervisadas por los servicios médicos del CAR, así como trabajo en gimnasio y charlas psicológicas.

De la misma forma, la concentración contó con la realización de pruebas isométricas, circuitos de agilidad y trabajo de core, además de carreras en altura con la subida a la Carihuela (3.025 metros), el Veleta (3.398 metros) y el Mulhacén (3.479 metros).

La próxima concentración del PTD de Carreras por Montaña está programada para la primera semana de septiembre.

.