



---

## Aztecas preparándose para la temporada regular

---

Es verano y los aztecas siguen trabajando como si no hubiera descanso. En esta ocasión el representativo de football americano de la Universidad de las Américas Puebla se prepara para iniciar una temporada intensa, entrenando tanto el lado físico como el estratégico, revisando y mejorando los sistemas ofensivos y defensivos, pero sobre todo manteniendo a pico su condición física pensando en futuros logros de la temporada que está por venir.

Con la mira en lo más alto, los Aztecas contarán con dos sesiones de entrenamiento de verano, la primera tuvo inicio el día miércoles 9 de mayo y culminó el día martes 19 de junio, mientras que la segunda sesión dará comienzo el día lunes 25 de junio y concluirá el día viernes 20 de julio, con estos meses de entrenamiento, esperan conseguir el fondo físico necesario para afrontar la temporada 2018.

Para esto se comenzaron los entrenamientos de velocidad y agilidad en el campo, así como las sesiones de gimnasio para desarrollar la fuerza y explosividad, cuatro veces a la semana, teniendo un balance entre la preparación física y la instalación de sistemas defensivos y ofensivos sin olvidar los equipos especiales.

En la parte de football se busca la eficacia en cada repetición, poniendo atención en cada detalle. Por lo que las juntas de video con los jugadores se convierten en herramienta fundamental para el desarrollo de cada uno de los integrantes del equipo, mejorando su técnica y fundamentos.



En el gimnasio cada semana se ajustan el número de repeticiones y se aumenta el peso a levantar, todos estos cambios basados en el plan que el coach José Manuel Garduño coordinador de fuerza y acondicionamiento de los Aztecas ha llevado año con año para poner a punto óptimo a cada jugador. ?Es muy importante cuidar las cargas en cada etapa, no queremos sobrecargarlos si no desarrollar atletas más grandes, más fuertes y más explosivos.? Mencionó el coach José Manuel.

Al final de esta etapa se realizarán las últimas pruebas físicas y así evaluar si se cumplió el programa de manera óptima.

Próximamente la tribu verde participará en el torneo ?siete contra siete? y ?Ofensive line vs Defensive line? el próximo 30 de junio en el campus de la Universidad de las Américas Puebla donde se invita a todo el público fanático al deporte de las tacleadas presenciar una prueba de lo que depara la temporada 2018 de la Conferencia Premier de la CONADEIP.

---

**Source URL:** <http://www.conadeipfba.org.mx/noticias/29-06-2018/aztecas-preparandose-para-la-temporada-regular>