

lunes 21 de octubre de 2024

# El Centro de Tecnificación de Atletismo acogerá el próximo fin de semana una competición de Cross Training por parejas con más de 600 participantes inscritos

'Antequera Throwdown' comenzará en la tarde del viernes 25 y se prolongará hasta la del domingo 27, día en el que serán las finales. El evento se organiza para fomentar la participación de todos los deportistas, independientemente de su nivel de experiencia. Las pruebas se mantendrán en secreto hasta el viernes para mantener la sorpresa y el desafío característico del cross training. La novedad de este año será que la competición se realizará en modalidad de parejas, a diferencia de años anteriores.



El teniente de alcalde delegado de Deportes, Juan Rosas, la concejal Sara Ríos, así como los técnicos deportivos Fermín Sánchez y Humberto Mérida han presentado en rueda de prensa la "Antequera Throwdown 2024", competición de cross training en la que está prevista la participación de más de 600 deportistas ya inscritos y que se celebrará del 25 al 27 de octubre en el Centro de Tecnificación de Atletismo.

El evento se organiza para fomentar la participación de todos los deportistas, independientemente de su nivel de experiencia. Las pruebas se mantendrán en secreto hasta el propio viernes para mantener la sorpresa y el desafío característico del cross training. La novedad de este año es que la competición se realizará en modalidad de pareja, a diferencia de años anteriores, fomentando así el trabajo en equipo y la colaboración entre los deportistas. La competición está dividida en tres niveles: principiante, intermedio y RX.

La organización ha trabajado durante dos años para preparar este evento, asegurando que todas las pruebas sean desafiantes y variadas. Las inscripciones se agotaron rápidamente, lo que demuestra el interés y la popularidad del evento. La competición atrae a deportistas de toda España, con una fuerte representación de Andalucía. "Los premios están diseñados para motivar a los participantes, especialmente a los más experimentados en la categoría RX", se informaba en la rueda de prensa.

Cabe recordar que el cross training es una mezcla de varios tipos de ejercicios que buscan mejorar la resistencia y la fuerza de manera integral. Es conocido también como crossfit y se caracteriza por su variabilidad y la preparación para lo inesperado.

