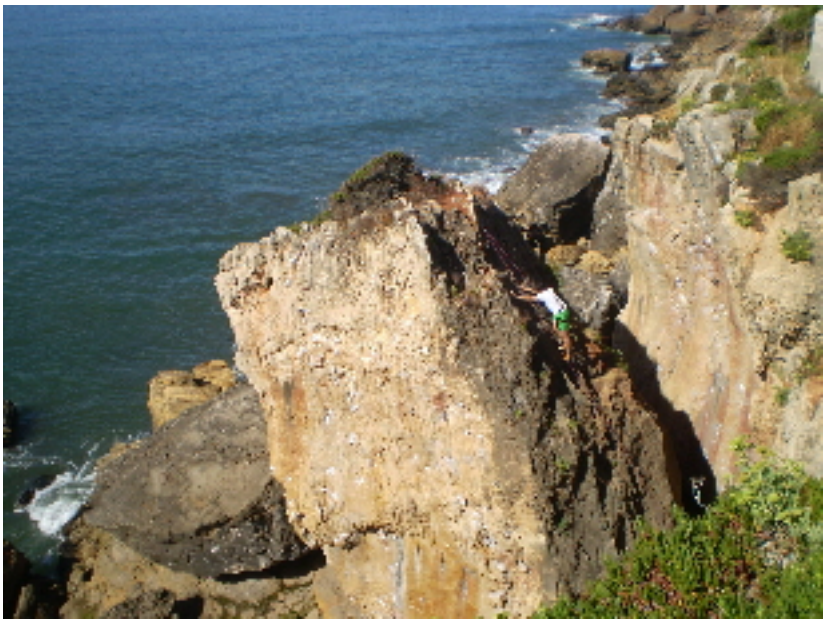
A Equipa de Esgrima de Alta-Competição do Atlântico concluiu hoje as primeiras 3 semanas de trabalho, destinadas à preparação física e adaptação técnica.



Na Guia - Cascais, o grupo de trabalho iniciou a manhã com 40 minutos de corrida contínua, seguindo-se 3h dedicadas à Escalada, reforçando força e equilíbrio e desenvolvendo conceitos psicológicas na área da tomada de decisão.

Para a maioria, esta foi a primeira experiencia de escalada em contexto natural e o grupo saiu-se muito bem, tendo o trabalho atingido os objectivos propostos.

Seguem-se 2 dias de descanso e, 2ª-Feira, dá-se início ao período preparatório específico que durará até 26 de Setembro.