

# BOLETÍN DE PRENSA

Armenia, abril 4 de 2020

## LINA MARÍA RAGA SUEÑA CON LOS OLÍMPICOS

La triatleta quindiana Lina María Raga Prieto, deportista Acord Quindío de oro y que hace parte del programa del gobierno departamental, **Salvavidas**; continúa su preparación en casa como consecuencia del aislamiento obligatorio que opera en el país.



Para la deportista élite de la región, la postergación de los Juegos Olímpicos de Tokio 2020 le va a permitir una mejor preparación en la búsqueda de un cupo para la máxima cita mundial del deporte. Raga Prieto tendrá un año para buscar su gran objetivo y constituirse en la tercera deportista nacida en esta tierra que participa de unas olimpiadas, recordemos que Jorge Hernán Bermúdez, futbolista, estuvo en Barcelona 1992 y Carlos Hernán Andica, pesista, en Atenas 2004 y Pekín 2008.

La mejor deportista del departamento se expresó sobre los planes a Tokio 2020. **“Hay que cambiar todo el plan de preparación, pero sin saber cuándo reinicien las actividades, no sabemos exactamente cómo será”**, dijo.

Asimismo, agregó que **“fue la mejor decisión que se pudo tomar, pensando primero en el bienestar de los atletas y comunidad en general; siento que ahora el**

rendimiento deportivo y los eventos pasan a un segundo plano; lo que estamos haciendo es continuar con los entrenamientos para mantenernos en forma bajo las directrices de mi entrenador Richard Cárdenas”.

La deportista cafetera fue enfática en trazar su objetivo prioritario, asegurado que “voy en procura de la clasificación directa, es algo que todavía se debe planificar con base al calendario y al presupuesto. El sistema de puntuación cambiará, esperamos comunicación oficial de la federación para ajustar los planes”.

## EL DÍA A DÍA DE LINA EN CASA



**Lunes:** Fortalecimiento, 1 hora.

**Martes:** En la mañana, trabajo técnica atletismo, trote con banda elástica + core, en la tarde, trabajo de fortalecimiento tren superior + brazada natación con bandas elásticas.

**Miércoles:** Por la mañana, trabajo ciclismo en simulador + atletismo con cinturón y banda; en la tarde fortalecimiento.

**Jueves:** Fortalecimiento.

**Viernes:** Acuatlón; natación con bandas + atletismo con cinturón y bandas.

**Sábado:** Triatlones con bandas en natación, ciclismo en el simulador y atletismo con banda y cinturón.

**Domingo:** Ciclismo en simulador + atletismo con cinturón y banda.

**\*ADJUNTO AUDIO Y VIDEO DE LA DEPORTISTA.**

Prensa Indeportes Quindío  
3108394766