

---

## Entreno en el parque del Lunes 16 Jun 2008

Publicado por JIBravo - 16-06-2008 18:45:38

---

Hola,

En este post vamos a hablar sobre el entrenamiento de hoy, en un entorno natural, en un parque muy grande, rodeado de arboles, un lago, sonido de pajaros, luz solar, etc...tambien de gente curiosa, todo esto en medio de la urbe, y a 1 minuto andando del Dojo Barcelona.

¿Que os ha parecido el entreno en un entorno abierto y natural?

Por ejemplo:

- hacer Kihon y kaitens en un suelo mas parecido a la realidad.
- flexiones y abdominales habeis notado alguna diferencia¿?
- el entorno abierto y el estar atento a todo, ¿os ha afectado a vuestra concentracion?
- os ha pasado mas largo o mas lento que un entreno habitual.

En resumen, que me podeis decir de vuestras sensaciones, de lo que habeis notado y sentido, respecto a los entrenos en nuestra "fortaleza", nuestras 4 paredes habituales.

Saludos a todos/as,

JL San

=====

## Re: Entreno en el parque del Lunes 16 Jun 2008

Publicado por Roberto - 17-06-2008 08:31:59

---

Saludos!

Ha estado muy bien.

Nos hemos tenido que adaptar dado que el terreno no era del todo uniforme, había objetos escondidos entre la hierva y el césped en si era una trampa resbaladiza.

Las dos mayores diferencias que he notado han sido:

- \* La atención que despertábamos en la gente, que perdía peso conforme iba pasando el rato.
- \* Al estar directamente en el exterior, cuando inspiraba aire podía absorberlo cosa que el dojo cuesta más.

Ha sido una experiencia interesante para salirnos de la costumbre y poder probar nuestras técnicas en otro escenario más acorde con la vida cotidiana.

atte Roberto.

=====

## Re: Entreno en el parque del Lunes 16 Jun 2008

Publicado por mixa - 17-06-2008 08:47:34

---

Hola a todos!!!

El entreno de ayer me pareció estupendo. Se notó tanto la dureza del ambiente y de lo que exigía. Haremos más lo sé, y será mejor para todos, estaremos mejor preparados.

Muy desilusionada conmigo misma, hay que apretar mas las tuercas, esto no puede ser. Me sentí agotada, era infrahumano estar allí intentando respirar normal y no poder, como el corazon no paraba de ir a 1000 por hora y sin poder seguir el ritmo aunque lo deseaba, mi estomago parecia una esponja estrujada. Me sentí tan incapaz que llegué desilusionada a casa. Me dió que reflexionar mucho, una vez mas, como debo prepararme. Las 8 horas que me paso trabajando deberian ser para el dojo, entonces sí que tendria una forma física estupenda. En fin, no voy a decaer por esto, ni mucho menos, no vale la pena, la proxima vez lo haré lo mejor posible.

---

Lo que yo noté fué una inmensa Paz. Aunque como dijo mi Sensei tambien iba algo desorientada... se puede entender los Samurais no sabemos ir con pantalones de Ninpo, que incomodos son!:blink:

Agradezco a Sensei Jose San esta oportunidad.

=====

## Re: Entreno en el parque del Lunes 16 Jun 2008

Publicado por JIBravo - 17-06-2008 18:03:59

---

Jajajajaa!!!

" los Samurais no sabemos ir con pantalones de Ninpo, que incomodos son!"

jajajajaja!

"Muy desilusionada conmigo misma, hay que apretar mas las tuercas, esto no puede ser. Me sentí agotada, era infrahumano estar allí intentando respirar normal y no poder"

Es normal, el entrenamiento es muy duro, hacemos 45 min de fisico duro, hicisteis mucha Kihon, muchas flexiones, corristeis un buen rato... si no te cansas con eso... :S entonces eres suprahumana :laugh:

Mas impresiones..

JL San

=====