

## Las selecciones de Paysandú dan el puntapié inicial a una nueva semana de entrenamientos y desafíos emocionantes

Deportes



Publicada el: 10/12/24	Visitas: 181
Comentarios: 0	Ver comentarios
Votos: 1	Puntaje: 4

[https://www.ultimasnoticias.com.uy/deportes/las-selecciones-de-paysandu-dan-el-puntapie-inicial-a-una-nueva-semana-de-entrenamientos-y-desafios-emocionantes\\_11046.php](https://www.ultimasnoticias.com.uy/deportes/las-selecciones-de-paysandu-dan-el-puntapie-inicial-a-una-nueva-semana-de-entrenamientos-y-desafios-emocionantes_11046.php)

**LAS SELECCIONES DE  
PAYSANDÚ DAN EL  
PUNTAPIÉ INICIAL A UNA  
NUEVA SEMANA DE  
ENTRENAMIENTOS Y  
DESAFÍOS  
EMOCIONANTES**

### *Deportes*

*Las selecciones de Paysandú dan el puntapié inicial a una nueva semana de entrenamientos y desafíos emocionantes*

**Las selecciones de Paysandú arrancan una nueva semana repleta de entrenamientos y emocionantes desafíos deportivos.**

## **Entrenamientos de las Selecciones de Paysandú: Absoluta, Sub 18 y Femenina**

Con el inicio de una nueva semana, las selecciones de Paysandú Absoluta y Sub 18 retomaron sus entrenamientos con miras a la próxima Copa Nacional de OFI 2025. Al mismo tiempo, el seleccionado femenino también se preparó para su próxima fase de competencia, programada para el fin de semana.

### **Selección Absoluta**

La selección mayor, dirigida por Carlos Cabillón, realizó su práctica en el Parque Rivabén.

Este primer entrenamiento de la semana coincide con una jornada libre el miércoles, ya que varios futbolistas estarán compitiendo por la 8ª fecha del ascenso local.

El entrenador Cabillón comentó: “Hoy (ayer) dividimos al plantel en dos grupos: los que tuvieron actividad en la B y los jugadores de Huracán que enfrentaron a Oeros Unidos.

Todos realizaron trabajos regenerativos, mientras que Morales y Sosa siguen en recuperación de sus lesiones de tobillo.

Los demás hicieron ejercicios intermitentes, con pasadas y en espacios reducidos.

” Además, añadió: “Mañana (hoy) cambiaremos el enfoque, pasaremos a ejercicios aeróbicos y de potencia.

El jueves, al retomar, nos enfocaremos en trabajos tácticos.

”

### **Selección Sub 18**

Por otro lado, la selección Sub 18, conocida como “Pay18”, llevó a cabo su primera doble jornada de trabajo en el Parque Don Bosco.

El entrenador Christian Murieda destacó que en la sesión matutina se enfocaron en la resistencia, aunque cuatro futbolistas no pudieron asistir debido a compromisos laborales.

Sin embargo, en la práctica vespertina, el plantel se completó.

“En la tarde realizamos ejercicios de fuerza en el gimnasio y luego bajamos a la cancha para hacer super aeróbico.

Mañana (hoy) tendremos un único horario, comenzando a las 18.30 con gimnasio y posteriormente trabajando en cancha”, afirmó Murieda.

### **Selección Femenina**

La selección femenina, bajo la dirección de Diego Ifran, entrenó ayer en el Parque Independencia tras haber cerrado la semana anterior en la Ciudad Deportiva de Paysandú FC.

Las jugadoras no compitieron el pasado fin de semana, ya que aún quedaban

partidos pendientes de la primera fase.

Concluida esa etapa, Paysandú fue sorteado para competir en la serie con sede en Salto, donde se medirá contra las locales, Rivera y Florida.

Ifran explicó: “El viernes cerramos la semana haciendo fútbol en la cancha de Paysandú FC y liberamos al plantel el sábado y domingo mientras esperábamos la definición de los clasificados.

Ayer trabajamos en aspecto físico, potencia y resistencia; hoy (mañana) continuaremos con aspectos técnico-tácticos, y el miércoles haremos fútbol.” Respecto a la próxima fase de la Copa Nacional, Ifran expresó que “ahora conocemos a nuestros rivales y estamos en la serie ‘de la muerte’.

Si avanzamos, podríamos enfrentar a Salto, Rivera o Florida, aunque aún no hay fixture confirmado”.

Además, agregó: “El sábado se jugarán los octavos de final, y si ganamos, disputaremos los cuartos de final el domingo.

El formato sigue siendo a partido único, así que, sin importar el rival, iremos por la victoria.

”

Fuente: El Telegrafo

## Imágenes

**LAS SELECCIONES DE  
PAYSANDÚ DAN EL  
PUNTAPIÉ INICIAL A UNA  
NUEVA SEMANA DE  
ENTRENAMIENTOS Y  
DESAFÍOS  
EMOCIONANTES**

*Las selecciones de Paysandú dan el puntapié inicial a una nueva semana de entrenamientos y desafíos emocionantes.*

## Tags

*entrenador, entrenamientos, trabajos, absoluta, femenina, selecciones, jornada, futbolistas, potencia, plantel, ejercicios, nacional*

## Noticias relacionadas

4.5 \*

*La selección femenina de La Blanca brilló en el Estadio Artigas con un emocionante encuentro de fútbol*

- 5.0 \*** *Las selecciones sanduceras mantienen su intensa preparación en busca del éxito deportivo*

---

- 4.1 \*** *La selección femenina de Paysandú ya definió su plantel para afrontar la próxima competencia*

---

- 3.9 \*** *Progreso y Litoral dan el puntapié inicial en la Copa Ofi femenina*

---

- 4.9 \*** *La selección femenina de Paysandú revela sus contrincantes en la próxima etapa del torneo*

---

- 4.6 \*** *Las selecciones de Paysandú se preparan con entusiasmo para la Copa Nacional 2025*

---

- 4.3 \*** *La selección mayor de Paysandú arranca una nueva etapa llena de desafíos y expectativas*

---

- 4.3 \*** *Carlos Cabillón: “El futuro brilla para la selección Sub 20”*

---

- 4.6 \*** *Paysandú aguarda la conformación final de su selección deportiva*

---

- 4.3 \*** *La selección femenina se prepara intensamente hoy en el Estadio Artigas*

## Categorías

Interior
aldea
Breves
básquet
ciencia
Clima
columnistas
Cotizacion monedas
Cultura
Curiosidades
departamentales
Deportes
derechos humanos
Economía
Empresariales
Empresas
Fútbol internacional
Fútbol uruguayo

Fúnebres
fútbol
General
género y feminismos
internacional
Internacionales
latidos
Maldonado
Mascotas
minuto a minuto
Mundo
municipales
Nacional
Estados Unidos
noticias de local
México
noticias de salud
noticias de tecnología
obituarios
Opinión
policial
Policiales
Política
Principal
Resultados de juegos
Rurales
Salto
Salud
Show
sin categoría
sindicales
Sociedad
Tecnología & internet
titulares del día
tribuna
Turf
uncategorized
uruguay decide 2024