

Rafa Padilla desglosa la Pretemporada de Salta Basket: Adaptación, Evaluaciones y Aumento de Cargas

Rafael Padilla, preparador físico de Salta Basket, ha compartido detalles sobre el inicio de la pretemporada del equipo, que se alista para el desafío en La Liga Argentina. Imágenes e Información: [Prensa Salta Basket](#)

Con la competencia a mediados de octubre, el trabajo ha comenzado intensamente para garantizar un rendimiento óptimo durante la temporada.

Padilla explica que la primera semana de pretemporada fue de adaptación tras las evaluaciones realizadas en el laboratorio de la Secretaría de Deportes de la Provincia. Estas evaluaciones han permitido medir diversos aspectos del equipo, incluyendo métricas que influirán en la planificación nutricional y física.

“La primera semana fue de adaptación, introductoria, luego de haber pasado por las evaluaciones,” comentó Padilla. “Esta semana hemos comenzado a diagramar las actividades más específicas, separando los grupos y enfocándonos en la parte aeróbica y la adaptación en fuerza.”



Rafa Padilla desglosa la Pretemporada de Salta Basket

El preparador físico anticipa que la próxima semana se incrementarán las cargas de trabajo sin descuidar los aspectos tácticos y técnicos del deporte. Esta fase es crucial para el desarrollo del equipo en una liga que exige un rendimiento de élite.

Padilla, que forma parte del proyecto desde el Torneo Federal en la temporada 2013/14, es reconocido por su dedicación y excelencia, consolidándose como uno de los preparadores físicos más destacados en la provincia.

[Sacramento Kings: Renovaciones, Adquisiciones y Salidas para la Temporada 2024-2025](#)

[desde la ventana](#)

Con un arduo trabajo por delante, Salta Basket se prepara para afrontar la temporada con gran compromiso y preparación, con la meta de alcanzar el éxito en La Liga Argentina.