



Timp de o săptămână 10 judoka de CS Mioveni au avut parte de un cantonament centralizat în stațiunea Băile Herculane,

---

acolo unde și-au încărcat bateriile pentru anul 2019, care va cuprinde multe concursuri interne, internaționale și campionate naționale.

Astfel, antrenorul secției de judo a clubului CS Mioveni, Verginel Popescu s-a ocupat personal de pregătirea sportivilor, aceștia având în cantonament un program destul de greu cu câte trei antrenamente pe zi. Cei care au fost la Herculane în perioada 5-12 ianuarie sunt: Eduard Petrescu, Sorina Popescu, Victor Sandu, Elida Purcaru, Alexandra Pîrvu, Ionuț Tănase, Andrei Cătălin, Luca Hoagea, Paul Pușcatu și Tudor Rizea.

„În acest cantonament am făcut pregătirea fizică de bază. Alergări, sală de forță, bazin... Condițiile au fost foarte bune acolo. Am stat la Hotel Ambassador. Am fost și anul trecut în cantonament, la munte, la Sinaia și asta ne-a ajutat apoi în competiții. De la această pregătire de bază pleacă totul. Apoi urmează pregătirea în sală, pregătirea tehnico-tactică. Sportivii au avut un comportament foarte bun. Au răspuns foarte bine, la câte 3 antrenamente pe zi. Prima competiție va fi la Severin, la sfârșitul lui ianuarie, turneu internațional U 13-U 23. Apoi urmează în primăvară campionatele naționale și restul competițiilor“, ne-a spus antrenorul Verginel Popescu despre perioada petrecută la Herculane, cu elevii săi.