



**WENDY GONZÁLEZ LOPEZ**

**8VO CUATRIMESTRE**

**PRUDUCCION DE AUDIO**

**SEBASTIÁN NIETO VALADEZ**

**ESCALETA PODCAST**

**LICENCIATURA DISEÑO GRÁFICO**

**17/02/25**



**TEMA: ENTRENAMIENTO Y ESTILO DE VIDA**  
**FORMATO: AUDIOVISUAL**  
**AUDENCIA: 15 - 25 AÑOS MIXTO**

HOLA MUCHAS GRACIAS POR LA INVITACION!

ESTOY MUY EMOCIONADA PERO NERVIOSA

¿Cuándo empezaste a interesarte por el deporte?

Desde chiquita estuve en el deporte pero en la prepa estuve enfocada en el ciclismo de montaña y empezando la universidad mi hermano nos empezó a entrenar en el running y me gusto mucho que ahora todos los días lo trato de implementar en mi vida y ahora la mayoría de de mis domingos son carreras en montaña o asfalto.

¿Cuál es tu rutina matutina?

Me levanto 6:00 am

Empiezo a calentar para poder salir a correr

Salgo a correr 6:30 am

Llego de entrenar 7:30

termino haciendo un estiramiento para evitar lesiones

¿Has tenido alguna lesión?

Si he tenido dos lesiones la 1ra fue un esguince de primer grado en el tobillo

Que fue la que más me afecto por que nunca me había lesionado y fue fuerte por el impacto que tuve y estuve

La segunda fue una lesión arriba de la rodilla

¿Qué te gustaría conseguir como deportista?

mejorar mi estado físico, superar retos, controlar mis emociones y llegar hacer una atleta de alto rendimiento y poder correr todos los maratones a nivel mundial

¿Hay algún consejo que le darías a los espectadores que recién comienzan en el deporte?

Las cosas buenas vienen a su tiempo, sobre todo en carreras de larga distancia. En la carrera, no importa si llegas de primero, en el medio o de último. Siempre podrás decir: ¡He terminado!. Hay mucha satisfacción en eso.

PARA LOS QUE VAN POR EL CAMINO DE RUNNING QUE SEAN PERSEVERANTES Y LES DESEO MUCHA SUERTE EN ESTE COMIEZO DE ESTE DEPORTE TAN BONITO!!!