EL NORTE
NL El Norte
Sección: Cancha
2020-03-27 06:12:54 884 cm2 $46,855.97
Página: 1,4,5
1/6

AL MAL TIEMPO...

Greta Espinoza aprovecha paro de la Liga MX Femenil para entrenar en su casa, seguir la maestría y convivir en familia

4

EFINFO, SAPI de CV (EFINFO), se encuentra actuando bajo el concepto del derecho de autor de "Libre Utilización de Obras", con fundamento en el artículo 148 de la Ley Federal del Derecho de Autor, y los artículos 10 y 10 bis del Convenio de Berna para la Protección de la obras Literarias y Artísticas. EFINFO sólo realiza la presente publicación por así haberlo solicitado el cliente de monitoreo de EFINFO, únicamente con el propósito de revisar la fuente de la nota y verificar los derechos de autor correspondientes a la misma; por lo que el uso de la nota es exclusivamente personal y privado para el cliente, sin perseguir ningún fin de lucro. Cualquier otro uso como la publicación, comunicación pública, reproducción y transmisión pública que EL CLIENTE realice no es responsabilidad de EFINFO.

EL NORTE
NL El Norte
Sección: Cancha
Página: 1,4,5
2020-03-27 06:12:54 884 cm2 $46,855.97 2/6

GRETA ESPINOZA ENTRENA Y ESTUDIA EN CASA ANTE PARO

PREPARA CUERPO Y MENTE

Defensa de Tigres Femenil no sólo se mantiene activa físicamente, también hace una maestría

ÉRICK RODRÍGUEZ
@ErickRdzCANCHA

Greta Espinoza no se detiene ante nada.

La contingencia por el Covid-19 suspendió la actividad en el futbol mexicano, pero la defensa central de Tigres Femenil aprovecha el tiempo para entrenar en casa esperando la reanudación de la Liga MX Femenil y estudiar una maestría en línea.

Desde Tijuana, a donde viajó hace dos semanas para estar con su familia, la jugadora auriazul compartió con CANCHA cómo vive el paro.

"El estudio y el deporte se pueden llevar muy bien de la mano, es algo que aprendí muy bien cuando fui a Estados Unidos, me decían mucho que eres estudiante-deportista, primero estudiante y luego deportista, y ahorita el futbol es un trabajo", explicó a distancia.

Espinoza estudió Administración de Empresas en la Universidad Estatal de Oregon, en Estados Unidos, y actualmente cursa la maestría en Manejo de Negocios, en el EGADE.

Es algo que otras compañeras felinas como Cristina Ferral y Liliana Mercado han hecho, además de Charlyn Corral, quien actualmente juega en España y con la que ha compartido en la Selección y el Levante de España.

"Siempre las admiré mucho y la idea es seguir por este camino", comentó.

Para combinar sus dos facetas, Greta se levanta temprano para el entrenamiento, que consiste en ejercicios de mantenimiento y fortalecimiento del cuerpo con mancuernas y accesorios caseros como garrafones de agua, cobijas y hasta toallas.

Luego toma clases en línea, hace tareas y, por la tarde, pasa tiempo con su familia.

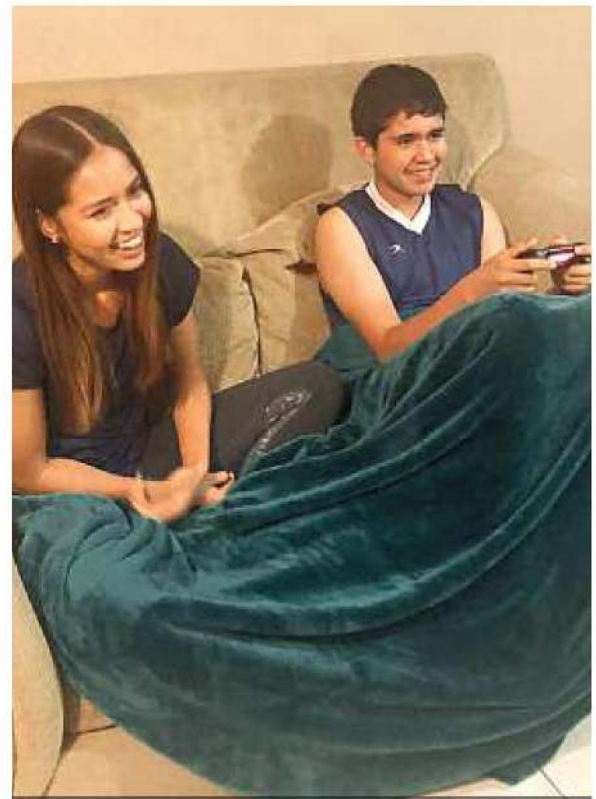
"Es algo muy positivo de esto, que podemos pasar tiempo con la familia, podemos jugar juegos de mesa, platicar, ponernos al corriente, entonces por ese lado sí tenemos que aprovechar muchísimo y en la noche cenamos todos juntos, platicamos y hasta karaoke hacemos, luego a dormir", explicó.

EFINFO, SAPI de CV (EFINFO), se encuentra actuando bajo el concepto del derecho de autor de "Libre Utilización de Obras", con fundamento en el artículo 148 de la Ley Federal del Derecho de Autor, y los artículos 10 y 10 bis del Convenio de Berna para la Protección de la obras Literarias y Artísticas. EFINFO sólo realiza la presente publicación por así haberlo solicitado el cliente de monitoreo de EFINFO, únicamente con el propósito de revisar la fuente de la nota y verificar los derechos de autor correspondientes a la misma; por lo que el uso de la nota es exclusivamente personal y privado para el cliente, sin perseguir ningún fin de lucro. Cualquier otro uso como la publicación, comunicación pública, reproducción y transmisión pública que EL CLIENTE realice no es responsabilidad de EFINFO.

EL NORTE
NL El Norte
Sección: Cancha
Página: 1,4,5
2020-03-27 06:12:54 884 cm2 $46,855.97 3/6

La contingencia puso en suspenso el momento que vivía Tigres Femenil en el Torneo Clausura 2020, en el que van como líderes generales y siguen invictas, pero Espinoza confía en que podrán mantener su nivel cuando se reanude la competencia.

"Siempre lo que buscamos es ganar, ahorita es el invicto con el campeonato y vamos a buscarlo a como dé lugar y sí, a lo mejor ahorita paramos, pero cuando regresemos lo vamos hacer con muchísimas ganas en la cancha y de demostrar lo que es Tigres Femenil. Tenemos el equipo para ser campeonas", concluyó.



La seleccionada nacional también se divierte con su hermano Jafet y los videojuegos.

EFINFO, SAPI de CV (EFINFO), se encuentra actuando bajo el concepto del derecho de autor de "Libre Utilización de Obras", con fundamento en el artículo 148 de la Ley Federal del Derecho de Autor, y los artículos 10 y 10 bis del Convenio de Berna para la Protección de la obras Literarias y Artísticas. EFINFO sólo realiza la presente publicación por así haberlo solicitado el cliente de monitoreo de EFINFO, únicamente con el propósito de revisar la fuente de la nota y verificar los derechos de autor correspondientes a la misma; por lo que el uso de la nota es exclusivamente personal y privado para el cliente, sin perseguir ningún fin de lucro. Cualquier otro uso como la publicación, comunicación pública, reproducción y transmisión pública que EL CLIENTE realice no es responsabilidad de EFINFO.

EL NORTE
NL El Norte
Sección: Cancha
2020-03-27 06:12:54 884 cm2
Página: 1,4,5
$46,855.97 4/6

La defensa de los Tigres Femenil aprovecha las tardes para jugar cartas y convivir con sus padres Francisco Espinoza y Greta Casas.

EL DÍA DE GRETA

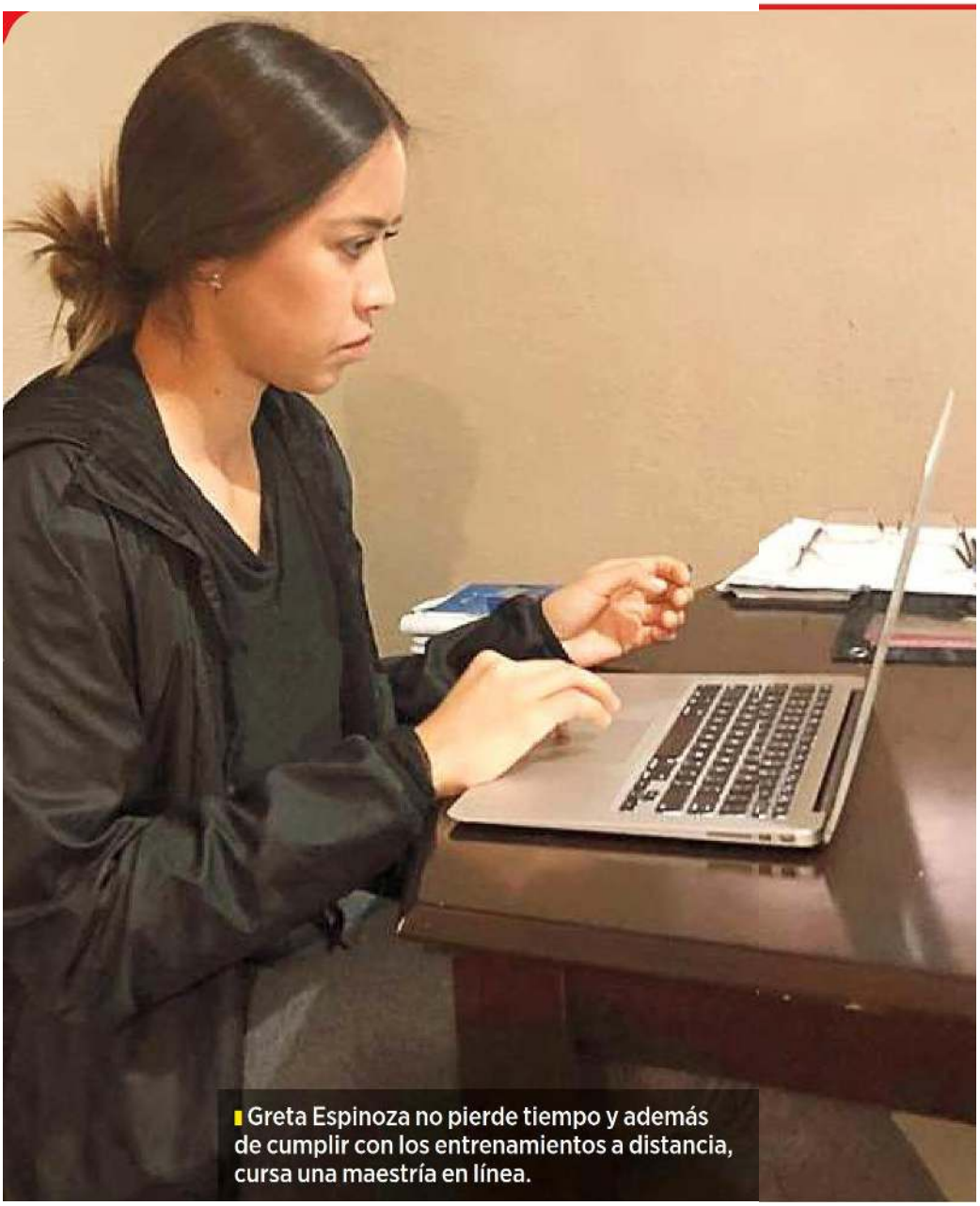
- Desayuno ligero: café y pan tostado.
- Entrena a las 7:30 de la mañana (8:30, tiempo de Monterrey). Dura una hora.
- Desayuno fuerte.
- Toma clases en línea a través de Zoom.
- Comida.
- Hace tarea.
- Pasa tiempo con la familia.
- Cena.

EFINFO, SAPI de CV (EFINFO), se encuentra actuando bajo el concepto del derecho de autor de “Libre Utilización de Obras”, con fundamento en el artículo 148 de la Ley Federal del Derecho de Autor, y los artículos 10 y 10 bis del Convenio de Berna para la Protección de la obras Literarias y Artísticas. EFINFO sólo realiza la presente publicación por así haberlo solicitado el cliente de monitoreo de EFINFO, únicamente con el propósito de revisar la fuente de la nota y verificar los derechos de autor correspondientes a la misma; por lo que el uso de la nota es exclusivamente personal y privado para el cliente, sin perseguir ningún fin de lucro. Cualquier otro uso como la publicación, comunicación pública, reproducción y transmisión pública que EL CLIENTE realice no es responsabilidad de EFINFO.

EL NORTE
NL El Norte
Sección: Cancha
Página: 1,4,5
2020-03-27 06:12:54 884 cm2 $46,855.97 5/6

EFINFO, SAPI de CV (EFINFO), se encuentra actuando bajo el concepto del derecho de autor de “Libre Utilización de Obras”, con fundamento en el artículo 148 de la Ley Federal del Derecho de Autor, y los artículos 10 y 10 bis del Convenio de Berna para la Protección de la obras Literarias y Artísticas. EFINFO sólo realiza la presente publicación por así haberlo solicitado el cliente de monitoreo de EFINFO, únicamente con el propósito de revisar la fuente de la nota y verificar los derechos de autor correspondientes a la misma; por lo que el uso de la nota es exclusivamente personal y privado para el cliente, sin perseguir ningún fin de lucro. Cualquier otro uso como la publicación, comunicación pública, reproducción y transmisión pública que EL CLIENTE realice no es responsabilidad de EFINFO.

EL NORTE
NL El Norte
Sección: Cancha
2020-03-27 06:12:54 884 cm2
Página: 1,4,5
$46,855.97 6/6



Greta Espinoza no pierde tiempo y además de cumplir con los entrenamientos a distancia, cursa una maestría en línea.

EFINFO, SAPI de CV (EFINFO), se encuentra actuando bajo el concepto del derecho de autor de “Libre Utilización de Obras”, con fundamento en el artículo 148 de la Ley Federal del Derecho de Autor, y los artículos 10 y 10 bis del Convenio de Berna para la Protección de la obras Literarias y Artísticas. EFINFO sólo realiza la presente publicación por así haberlo solicitado el cliente de monitoreo de EFINFO, únicamente con el propósito de revisar la fuente de la nota y verificar los derechos de autor correspondientes a la misma; por lo que el uso de la nota es exclusivamente personal y privado para el cliente, sin perseguir ningún fin de lucro. Cualquier otro uso como la publicación, comunicación pública, reproducción y transmisión pública que EL CLIENTE realice no es responsabilidad de EFINFO.