

# *Poompetista cubano intensifica preparação para novos desafios*

---



Foto: jit.cu

Havana, 4 de março (RHC) - A tekwoandoca cubana Tania Indira Delgado Salfrán continua sua trajetória ascendente na poomsae e no estilo livre, consolidando-se como um dos principais expoentes desse esporte.

Aos 24 anos, Indira não apenas deixou sua marca em competições nacionais e internacionais, mas também está se preparando para desafios futuros.

Recentemente, ela participou de um treino especializado de poomsae e estilo livre em Monterrey, Nuevo Leon, em fevereiro.

Lá, ela mostrou sua habilidade e comprometimento ao lado da mestre mexicana Arianna Paola Diaz, que atualmente a orienta durante sua base de treinamento no Centro de Alto Rendimiento (Care) em Monterrey.

Esse intenso plano de preparação se estenderá até 8 de março, um período que Indira usará para aperfeiçoar suas técnicas e alcançar um nível competitivo ainda mais alto, e também inclui o técnico cubano Rolando Fernandez.

Indira não é estranha aos grandes palcos. Ela já participou de vários torneios internacionais, como o Campeonato Mundial de Taekwondo de Hong Kong 2024, onde competiu em ambas as modalidades.

---

<https://www.radiohc.cu/pt/noticias/deportes/378018-poompetista-cubano-intensifica-preparacao-para-novos-desafios>



**Radio Habana Cuba**