



COMUNICADO

Deporte

Málaga acoge la segunda edición de la competición 'Sacaba Summer Games 2026' con la participación de cerca de 600 atletas

- El evento deportivo se celebrará los días 6 y 7 de junio y engloba diferentes ejercicios de alta intensidad

Málaga, 29 de mayo de 2026.- Málaga acoge el fin de semana del 6 y 7 de junio la segunda edición de la competición de *cross-training* amateur en la modalidad de parejas 'Sacaba Summer Games 2026', que cuenta con la participación de casi 600 atletas inscritos. Se trata de una prueba deportiva basada en el entrenamiento funcional y que engloba diferentes ejercicios de distinta intensidad.

Los concejales delegados de Deporte y Servicios Operativos, Playas y Fiestas, y del distrito Carretera de Cádiz, Borja Vivas, Teresa Porras y Francisco Pomares, respectivamente, junto a los representantes de 'Empodera Ventures SL' (promotora de la actividad), Fernando García Pulido e Isidro Pisabarro, han presentado el programa de esta edición. Este año cuenta con cuatro niveles de intensidad: RX (máxima exigencia y espectáculo de élite); Máster (veteranía, técnica y resistencia); Intermedio (el corazón competitivo de la comunidad); y Escalado (la puerta de entrada al fitness de competición).

1/2

Las pruebas se celebrarán por parejas masculinas, femeninas o mixtas, de forma que se fomenta la estrategia, la comunidad y el espectáculo en pista. La competición se compondrá de un total de cinco WODs (Works Of Day), repartidos durante el fin de semana. Tres WODs se ejecutarán en la jornada de sábado y otros dos WODs se ejecutarán en la jornada de domingo.

La prueba arrancará el sábado 6 de junio, a las 8:00 horas y concluirá esa jornada a las 22:00 horas, y seguirá el domingo, de 8:00 horas hasta las 19:00 horas, cuando dará comienzo a la entrega de premios. A las 21:00 horas tendrá lugar la clausura del evento.

Según la organización, *Sacaba Summer Games* "se consolida como evento para promover la actividad física, el desarrollo del deporte en la ciudad y el fortalecimiento de la identidad de la comunidad de entrenamiento funcional local".

Entrenamiento funcional



Verifica la información
antes de compartirla

málaga



El entrenamiento funcional (conocido también como *cross training*) es la base deportiva del formato de esta competición, que engloba diferentes ejercicios de alta intensidad, tanto de fuerza como cardiovasculares, para trabajar todos los grupos musculares.

Su principal objetivo es potenciar la condición física del deportista e incrementar su rendimiento deportivo. Se trata de un tipo de entrenamiento en que el nivel de intensidad viene marcado por la carga o bien por la velocidad en la ejecución del ejercicio. Una sesión suele durar una media de una hora y se compone de la fase de calentamiento, la práctica de ejercicios cardiovasculares y de musculación y la vuelta a la calma para estirar y recuperar el cuerpo tras el esfuerzo físico.

Se compone de las múltiples combinaciones de ejercicios más básicos como pueden ser: sentadillas, zancadas, burpees, flexiones de pino, saltos a la comba, ejercicios de halterofilia, gimnásticos, remo, carrera, entre otros