GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Así prepara Jorge Lorenzo el Mundial

Motor | 15/03/2018 | 17:31

El embajador de SEAT entrena en bicicleta por carretera siempre escoltado por su coche, un SEAT León CUPRA, para minimizar riesgos

A pocas horas del inicio de la temporada, el tricampeón del mundo de MotoGP y embajador de SEAT, Jorge Lorenzo, hace el sprint final en sus entrenamientos. Bicicleta, gimnasio y el SEAT León CUPRA son su fórmula para empezar la competición a pleno rendimiento. Dos veces por semana, el piloto sube en bicicleta el puerto de montaña de Ordino-Arcalís, Andorra, para acostumbrarse a trabajar a 170 pulsaciones por minuto, las mismas a las que llega cuando compite en un Gran Premio. Seguimos al piloto durante una jornada de trabajo para descubrir cuáles son sus claves para llegar al podio:

- La seguridad, lo primero: Es importante prepararse físicamente, pero también hacerlo de forma segura. “Cuando entreno en bicicleta por carretera siempre me escolta mi León CUPRA para que los coches me adelanten de la manera más segura posible. Así minimizo riesgos”, declara el piloto.

- Mantenerse a 170 pulsaciones: La subida del puerto de montaña es una de las rutinas más intensas para Jorge. Dos veces a la semana, el piloto salva 1.200 metros de desnivel a lo largo de 20 kilómetros. “Es un tramo muy duro”, admite. Pero “necesario para poder alcanzar las pulsaciones altas para acostumbrar mi cuerpo a las condiciones que tendré en la competición”, comenta.

- El coche, vital para Jorge: Para bajar el puerto de montaña el piloto carga su bicicleta en el coche. El sistema de tracción integral 4Drive de su vehículo le ayuda en el descenso. “Hay que intentar alargar la vida deportiva al máximo, y el coche nos ayuda a evitar riesgos y lesiones innecesarios”, comenta al volante.

- Instinto de superación: Jorge Lorenzo entrena de cinco a siete horas diarias. “Me tomo muy en serio la preparación física y acostumbrar el cuerpo a sufrir”, asegura el piloto. Las sesiones de bicicleta se complementan con rutinas en el gimnasio, con ejercicios para fortalecer los músculos más implicados en la conducción de su Ducati: abductores, tríceps, pectorales y dorsales.

- 8% de grasa corporal, el cuerpo de un atleta: La alimentación forma parte del entrenamiento. “Es importante estar fuerte, pero también pesar lo menos posible”, añade. Su entrenador y nutricionista le ha confeccionado una dieta donde abundan ensaladas, pescados y arroces. La comida japonesa, una de las pasiones de Jorge, está permitida pero limitando la ingesta de arroz

a 80 gramos. Todo esto permite a Jorge tener un índice de grasa corporal del 8%, al nivel de un atleta de pista.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/noticia/65623-asi-prepara-jorge-lorenzo-el-mundial.htm