Un día entrenando para la alta competición

**Así prepara Jorge Lorenzo el Mundial**

* **Acompañamos al tricampeón del mundo de MotoGP en uno de sus entrenamientos de preparación para la nueva temporada**
* **El embajador de SEAT entrena en bicicleta por carretera siempre escoltado por su coche, un SEAT León CUPRA, para minimizar riesgos**
* **El piloto trabaja entre cinco y siete horas diarias para empezar el Mundial en plena forma**

**Martorell, 15/03/2018.** – 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 elpiloto. 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.

**- Competir, siempre: “Me gusta mejorar mis propias marcas”**, explica. El piloto cree que **“no todo el mundo está preparado para competir, hace falta un instinto natural”.** Para estar en la cima, añade, es necesario **“mejorar cada detalle**” y no dejar nada al azar. Con 300CV y tracción integral, el León CUPRA y el piloto comparten rasgos como la potencia y control. **“Es increíble cómo ha evolucionado la tecnología y estoy muy satisfecho de poder utilizar un coche de estas características a lo largo de todo el mundo”**, concluye.

**- Listo para el reto:** El piloto y su equipo están trabajando para que la Ducati mejore en curva: **“es muy potente, muy buena acelerando y muy exigente físicamente”** comenta sobre los primeros test de la temporada. **“Estoy seguro de que, con un año más de experiencia, encontraré la forma de ganar más carreras”**, añade.

**SEAT** es la única compañía que diseña, desarrolla, fabrica y comercializa automóviles en España. Integrada en el Grupo Volkswagen, la multinacional, con sede en Martorell (Barcelona), exporta el 80% de sus vehículos y está presente en más de 80 países a través de una red de 1.700 concesionarios. En 2017, SEAT vendió casi 470.000 vehículos.

El Grupo SEAT cuenta con cerca de 14.700 profesionales y tiene tres centros de producción: Barcelona, El Prat de Llobregat y Martorell, donde fabrica el Ibiza, el León y el Arona. Además, la compañía produce el Ateca y el Toledo en la República Checa, el Alhambra en Portugal y el Mii en Eslovaquia.

La multinacional cuenta con un Centro Técnico que se configura como un hub del conocimiento que acoge a 1.000 ingenieros orientados a desarrollar la innovación del primer inversor industrial en I+D de España. SEAT ya ofrece la última tecnología en conectividad en su gama de vehículos y está inmersa en un proceso de digitalización global de la compañía para impulsar la movilidad del futuro.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **SEAT Comunicación**  |
| **Gemma Solà**Content&Platforms ManagementT / +34 639 944 087gemma.sola@seat.es |  | **Vanessa Petit**Content Generation T / +34 680 153 938vanessa.petit@seat.es  |  |
|  |

 |  |
| **http://seat-mediacenter.com** |  |

 |

 |
|  |