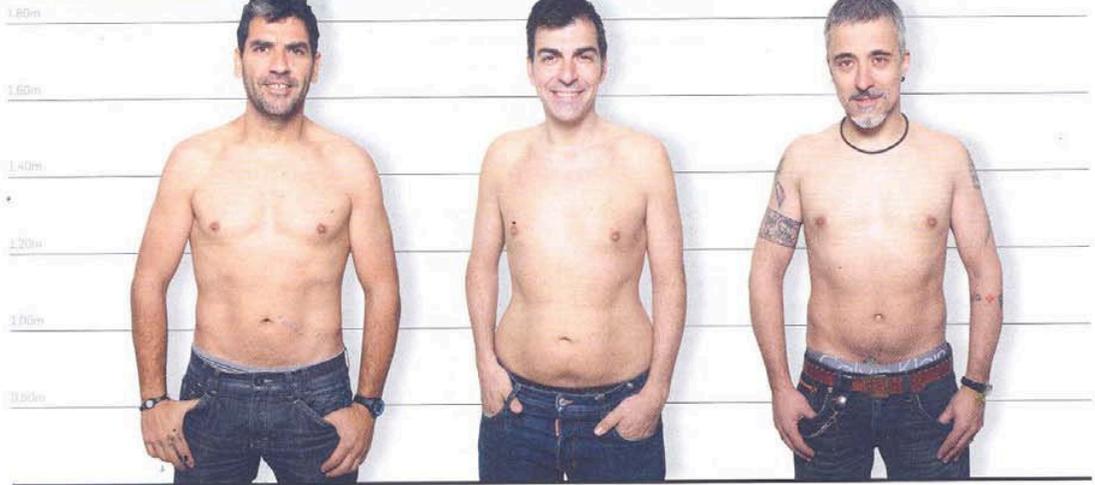


El Reto MH

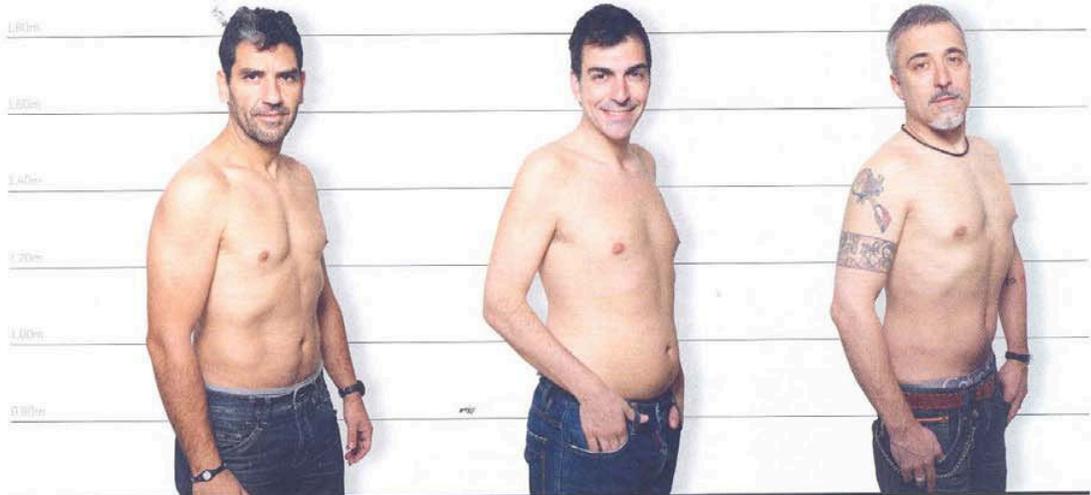


Vamos BIEN

Cada vez más cerca del final, se empiezan a notar resultados

Nuestros cocineros ya están poniendo toda la carne en el asador. Luchando contra la falta de tiempo y los continuos viajes, Ramon Freixa, Paco Roncero y Sergi Arola siguen construyendo su cuerpo de portada

POR JUAN RALLO Y XAN PITA FOTOGRAFÍA DE FERNANDO HUERGO COORDINACIÓN DE MARÍA LARRÚ



MIS IMPRESIONES DE SERGI AROLA

Por Olga Castañeda

EL ENTRENADOR...

Olga Castañeda, madrileña de 28 años licenciada en Periodismo y diplomada en Nutrición y Dietética. Es Entrenadora Personal y monitorea de actividades dirigidas y sala fitness en el Club Metropolitan Abascal de Madrid.

LA EVOLUCIÓN DE SERGI

	1º Mes	4º Mes
Altura	1,70m	1,70m
Peso	75kg	72kg
Bíceps	32cm	33cm
Cintura	95cm	91cm
IMC	26	25
%grasa	25	19
Grasa	19g	14g



LOS FUERTES

Ha sido el mes de Sergi. Ha adelantado mucho en todos los aspectos, pero si tengo que destacar uno me quedo con la técnica a la hora de realizar ejercicios. Está trabajando con una coordinación óptima. Gracias a esta mejora empieza su tono muscular tiene cada vez mejor apariencia. En el terreno cardio, Sergi se está portando bien. Disfruta cada vez más de las clases de spinning, ideales para quemar las grasas que debemos eliminar para lucir el six-pack. Hablando de six-pack: hemos avanzado mucho en el terreno de los abdominales y conseguimos eliminar por completo los dolores cervicales. Esto nos permitirá trabajar la zona con mayor intensidad, hasta ahora muy limitados por culpa de su dolor en el cuello.

Anímicamente Sergi está muy motivado y se va acercando al resultado que queremos obtener. En fin, que vamos viento en popa.

LOS DÉBILES

Sergi tiene un punto débil muy claro: los abdominales. Es la zona que más se nos resiste pero con disciplina y cuidando un poco la dieta lo conseguiremos. De

hecho, estoy convencido de que gracias a la constancia y voluntad conseguiremos llegar al final del Reto con Sergi hecho un *figurín*.

EL ENTRENAMIENTO

El entrenamiento se centra en eliminar grasa, con el trabajo abdominal y una dieta correcta, iremos fortaleciendo la pared abdominal. Respecto a la musculatura, vamos a mantener tono y volumen. Este mes suele ser de los más complicados en el Reto. Sergi lleva el suficiente trabajo encima como para sentirse cansado pero también es el momento en el que tiene que apretar más para conquistar la portada.

CONCLUSIONES

Constante en sus números como el que más, Sergi sigue bajando un kilo de grasa con sus dos centímetros de cintura. No está mal, pero dado el momento en el que nos encontramos hay que empezar a marcar un poco más los abdominales. En el caso de Sergi, la cosa está difícil. Dado que el chef no está interesado en coger volumen muscular, el aumento de metabolismo basal, que es el gran consumidor de las grasas, se nos pone cuesta arriba.

En resumidas cuentas: Sergi va a tener que trabajar más horas para acelerar un poco el proceso de definición en el que se encuentra inmerso desde el primer día.

LA S RECETAS

CÓMETE EL VERANO

Hemos retado otra vez a nuestros cocineros, sólo que cambiamos gimnasio por cocina. Nuestro desafío: platos veraniegos. Roncero, Freixa y Arola han recogido el guante. Aquí tienes sus propuestas.

SITE APETECE FRUTA... GAZPACHO DE FRESAS

Por Paco Roncero



INGREDIENTES

Kiwi, melocotón el almibar, piña, fresas, melón, sandía.

ELABORACIÓN

Postre confeccionado con frutas y algunas verduras confitadas en un jarabe, muy suavemente cortadas de diferentes maneras. Acompañadas por un gazpacho de fresas, son el postre ideal para la primavera y el verano que te cargará de energía y de vitaminas.

SITE APETECE PESCADO...

TARTAR DE PESCADO CON MACARRONES

Por Ramon Freixa



INGREDIENTES

Rodaballo, remolacha, macarrones, mayonesa, mostaza, miel.

ELABORACIÓN

Para este plato puedes elegir dos pescados: rodaballo o rape. Cuando lo hayas elegido, pícalo y aliñalo con un poco de mayonesa, realizada sin huevo con aceite, vinagre y mostaza o miel en robe. Acompañalo de los macarrones.

SITE APETECE CHOCOLATE... GALLETA DE CHOCOLATE CON ESPUMA DE TOMILLO Y HELADO DE AVELLANA

Por Sergi Arola



INGREDIENTES

Cacao, harina, clara de huevo, mantequilla, azúcar, leche en polvo, chocolate, gelatina, helado de avellana y pimentón de Talavera.

ELABORACIÓN

Para la galleta de chocolate utiliza cacao, harina, clara de huevo, mantequilla en pomada y azúcar. Mézclalo todo. Introdúcelo en el horno a 180°C durante 3 min. Cuando esté caliente, cúrralo y ciérralo. Para el cremoso de chocolate necesitarás chocolate, leche normal y en polvo, coque de gelatina y 3 yemas huevo. Pasteuriza la leche, cuele la nata y déjala enfriar. La leche líquida se fusiona con un manjón de tomillo. Rellena la galleta con el cremoso y coloca sobre una base de almendras garrapiñadas una porción de helado de avellana. Por último, y espolvorea pimentón de Talavera.

AGRADECIMIENTOS

Ramón Freixa • GIMNASIO: Reebok Sports Club Madrid, Centro Comercial ABC-Servicio, c/ Serrano 831 (P.º de la Castellana) 34. Tel. 914 260 507 • RESTAURANTE: Ramon Freixa Madrid, c/ Claudio Coello 97. Tel. 917 812 282

Paco Roncero • GIMNASIO: Elysium M1 Eurobuilding, c/ Pinar de Guzmán 23. Tel. 913 431 050 • RESTAURANTE: Casino de Madrid, c/ Alcalá 16. Tel. 918 321 275

Sergi Arola • GIMNASIO: Metropolitan Abascal, c/ José Abascal 48. Madrid. Tel. 914 514 400 • RESTAURANTE: Sergi Arola Gastro, c/ Zurbarán 31, Madrid. Tel. 913 302 188

• EQUIPAMIENTO DE LOS TRES CHEFS: Asics. Tel. 914 021 819

MIS IMPRESIONES DE PACO RONCERO

Por Juan Rallo

EL ENTRENADOR...

Juan Rallo experto en fitness de **Men's Health** es de sobra conocido por nuestros lectores. Este año, además de entrenar a Paco Roncero, es el encargado de coordinar todos los entrenamientos.



LA EVOLUCIÓN DE PACO

	1 ^{er} Mes	4 ^o Mes
Altura	1,83m	1,83m
Peso	93,1kg	82kg
Bíceps	37cm	37,5cm
Cintura	99	88,5
IMC	28	24
%grasa	27	18
Grasa	25g	14g



LOS FUERTES

Este ha sido el mes del gran salto. Los resultados comienzan ya a ser visibles, lo que provoca que Paco esté muy motivado. Prueba de ello es el tiempo que ha dedicado al cardio: entre 7 y 8 horas a la semana. Vamos, que se puede decir que prácticamente ha doblado el tiempo de su sesión de entrenamiento.

LO DÉBILES

Estamos lejos de lo que pretendemos conseguir (ya sabes: un cuerpo de portada) y nos queda lo más duro: entrenar para eliminar grasa sin perder musculatura, lo que supone vivir constantemente con un puntito de hambre. Este mes hemos sacado una media de 4 entrenamientos de pesas a la semana. Y a pesar de que la mayor parte de las veces hemos entrenado juntos, también es cierto que Paco ha hecho su trabajo solo y en los gimnasios de los hoteles, lo que impide una correcta supervisión de su trabajo.

EL ENTRENAMIENTO

Vamos a modificar algunos detalles: los descansos entre series se acortarán para mantener una media de frecuencia cardiaca más elevada

y pasaremos del entrenamiento de series clásico a circuitos, intercalando grupos musculares para aumentar el consumo de calorías en cada sesión. Dos son las zonas a las que deberemos prestar especial atención. Por un lado, su brazo, que lleva dándonos problemas desde hace ya un par de meses, y a día de hoy continúa siendo el eslabón débil de la cadena. El otro grupo muscular al que prestaremos especial atención son los abdominales. Paco tiene la zona un poco descompensada y todos sabemos a dónde se dirige la vista cuando uno mira la portada de *Men's Health*.

CONCLUSIONES

Paco es el cocinero que mejor está evolucionando. Por otro lado ha perdido unos 4 kilos de grasa, cantidad más que considerable (aproximadamente un kilo por semana), es consecuencia directa de la cantidad de ejercicio que está haciendo. El dato negativo: el centímetro y medio que ha perdido en el contorno de brazos. Se debe a la pérdida de peso y grasa, que por poca que sea siempre afecta a la totalidad del cuerpo. Además, también se deja por el camino parte del músculo braquial, sobre todo del bíceps, dado que lleva casi dos meses sin poderlos ejercitar a pleno rendimiento.

MIS IMPRESIONES DE RAMON FREIXA

Por Alberto Montero

EL ENTRENADOR...

Alberto Montero es un bilbaíno de 35 años afincado en Madrid. **Fundador de la empresa Entrenamiento Personal y Wellness**. Actualmente trabaja como entrenador en el **Club Reebok ABC Serrano** de Madrid.



LA EVOLUCIÓN DE RAMÓN

	1 ^{er} Mes	4 ^o Mes
Altura	1,80m	1,80m
Peso	96,5kg	87kg
Bíceps	34cm	33cm
Cintura	106	100
IMC	30	27
%grasa	31	24
Grasa	30g	20g



LOS FUERTES

Hemos vuelto a recuperar un buen ritmo de pérdida de peso, a kilo por semana aproximadamente. También lo estamos haciendo bien con las piernas, donde estamos cogiendo un tono muscular muy interesante. Ramón lleva mucho mejor la ejecución de algunos ejercicios, y resultándole más fáciles los de coordinación.

LO DÉBILES

Estas semanas han sido un poco inestables. Durante algunas semanas Ramon ha perdido parte de la frescura a la hora de entrenar. Con menos ritmo y más bajo de forma. Paralelamente, hemos pasado algunas semanas en que no se reflejaba en la pérdida de peso, la intensidad del trabajo que desarrollábamos. Respecto a la musculatura, sigue siendo parte de nuestra asignatura pendiente, pero es algo que afrontaremos en la última etapa del Reto.

EL ENTRENAMIENTO

Una vez alcanzada una cierta constancia por parte de Ramon y habiendo ya conseguido un buen ritmo de trabajo, nos hemos decidido por entrenamientos con ejercicios

mas técnicos. También usaremos más pesos libres. Seguimos llevando ritmos moderados en intensidad para concentrar nuestros esfuerzos en la quema de grasa. Continuamos usando algunas máquinas, que, al facilitar la ejecución de los movimientos, nos permiten mantener la intensidad del entrenamiento. De este modo, evitamos los descansos largos entre ejercicios. En las últimas semanas hemos comenzado las sesiones con 20 o 30 minutos de cardio (carrera o elípticas). He comprobado que motivan mucho a Ramon y le crean una buena base de intensidad y esfuerzo. Los resultados, son evidentes. Seguiremos este ritmo las siguientes semanas.

CONCLUSIONES

Ramon ha bajado 1 kilo y 200 gramos, muy poco para la fase en la que nos encontramos (ése es el peso que debería perder casi en una semana). Lo bueno es que ha perdido 2 kilos de grasa. Haciendo un cálculo rápido, esto significa que ha cogido 800g de músculo, que le vienen muy bien. El objetivo de Ramon a partir de ahora tendría que apuntar hacia el crecimiento muscular. Y es que, por mucho que sea la primera vez en su vida que hace pesas, debería estar ya en condiciones de sacar el máximo rendimiento necesario a la musculación.