



Mitos de la alimentación ¿es malo (y engorda) comer antes de dormir?



Las cinco características que cumplen todos los genios



La mejor manera de dormir una provechosa siesta durante el verano



Una neurocientífica descubre los rasgos que definen a los genios



"Con una sola no basta": 9 cosas que te enseña una relación abierta

ENTREVISTA CON UN 'IRON MAN' ENTRE FOGONES

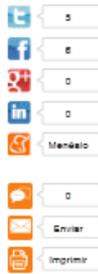
## Entrena triatlón con Paco Roncero, un chef con dos estrellas Michelin

TAGS > PACO RONCERO TRIATLÓN MARATÓN TRABAJO NATACIÓN NUEVA YORK RESTAURANTE ALBORES TRABAJO RESTAURANTE ESTRELLA MICHELIN EJERCICIO FÍSICO DEPORTE



El chef Paco Roncero encuentra en el deporte la energía necesaria para afrontar jornadas de trabajo interminables. (EFE)

Daniel Camiroaga 29/07/2014 (05:00)



Paco Roncero, el chef con dos estrellas Michelin al frente de La Terraza del Casino, los Gastrobares Estado Puro y el restaurante más caro del mundo, 'Sublimotion', encuentra aún tiempo para entrenar e intentar retos deportivos que no están al alcance del común de los mortales. Es también su vía de escape: el entrenamiento le da la energía necesaria para afrontar jornadas de trabajo interminables.

**PREGUNTA-** Haces triatlón pero ¿cuál es tu deporte de referencia?

**RESPUESTA-** Yo empecé corriendo y lo que de verdad me gusta es correr, pero como nos pasa a todos, las lesiones, las malditas lesiones, te obligan a cambiar de disciplina, si no puedes correr, tienes que hacer otros deportes en el que las lesiones no se agraven, en mi caso sufrí de la espalda y, gracias a eso descubrí la bici. Al principio lo hacía como un mal menor, pero he descubierto un deporte que me encanta. Ahora soy capaz de estar encima de la bici haciendo kilómetros y kilómetros y disfruto muchísimo.

**P-** ¿A pesar de las lesiones sigues entrenando a tope?



Con la carrera, me gusta mucho hacer la tapia de la Casa de Campo, y hago entrenamientos de intervalos y rodaje a ritmos arrancando a 5.15 el kilómetro, incluso hasta 5.30, durante los primeros 5 kilómetros a este ritmo y luego durante los 10-11 restantes vas aumentando el ritmo para acabar corriendo a 4.30; es que me da igual hacerlo más rápido, lo malo es que mis colegas van a saco, pero prefiero ser precavido y cuidar mi espalda.

En cuanto a la natación sólo nado, sin series, hago los kilómetros que sean, pero sin hacer series.

**P- ¿Cómo planificas los entrenos de la semana?**

Mi entrenador me planifica siete días de entrenamiento, pero sé que siempre fallo uno o dos por el trabajo.

**P- ¿Cómo lo distribuyes?**

R- Los lunes, hago natación solo; el martes bici; los miércoles corro; el jueves subo a la bici y nado; los viernes suelo salir a correr muy tranquilo, es más un 'descanso activo' 35-40 minutos de rodaje suave; y los sábados y domingos, bici a saco, y el domingo como te decía, 150 kilómetros.

**P- ¿Haces gimnasio?**

*le peor me desenvuelvo es en el agua, para mí es un trámite, nado porque no queda otra cosa*

R- Durante la primera fase de la preparación sí hago gimnasio, luego ya no como un entrenamiento específico, sino que el día que no puedo entrenar bajo al gimnasio y hago media hora de ejercicios específicos.

**P- De las tres disciplinas, ¿cuál es la que más y la que menos te gusta?**

R- Sin duda, donde peor me desenvuelvo es en el agua, para mí es un trámite, nado porque no queda otra cosa, luego en la bici y en la carrera no me defiendo mal. Donde mejor voy ahora es en la bici, porque es a la que le dedico más horas. En la natación solo nado durante el tiempo que haga falta, pero no hago series.

**P- ¿Cuándo vas por carretera encima de la bici, no te da respeto circular con los coches?**

R- Como a casi todo el mundo, me da cierto miedo o respeto salir a carretera, por eso trato de ir por carreteras en que hay muchos ciclistas y así parece que la gente tiene un poco, sólo un poco más de respeto por los ciclistas.

> [mapa interactivo de las casas más caras de españa](#)