

El fisicoculturista David Verdú obtuvo ocho medallas de primer puesto



Como adelantó el diario de los sanrafaelinos, el fisicoculturista David Verdú (30) participó de la Copa Mercosur Internacional 2022, tras hacerlo en un torneo provincial y en uno nacional. Se quedó con los primeros premios en casi todos ellos. Dialogó al respecto con FM Vos (94.5) y con Diario San Rafael.

En apenas un mes, Verdú participó en tres torneos: la Copa de Verano provincial que tuvo lugar a finales de enero y en la que salió campeón absoluto en todas sus categorías; el 20 de febrero en Villa Mercedes, San Luis, participó de un torneo nacional en el que se quedó con los mismos premios; y a finales de febrero, se desarrolló un concurso a nivel Mercosur, y se quedó con el primer premio en todas las categorías y subcampeón overall. “Casi salí tricampeón overall y me quedo con los tres torneos en un mes, una locura. Tengo ocho medallas de primer puesto, ocho diplomas de primer puesto y los premios que son fantásticos. Después de tanto tiempo volví a salir campeón internacional y estoy en un muy buen nivel, he venido progresando en la trayectoria de mi vida, llevo 14 años haciendo pesos y en los años que llevo compitiendo, llevo 20 medallas de primer puesto por lo que estoy muy feliz”, expresó.

En ese último torneo internacional, se enfrentó con fisicoculturistas de Bolivia, Chile, Brasil, Paraguay y Argentina. La final overall la perdió contra un cordobés.

Respecto de lo que es su entrenamiento, explicó que para la etapa de crecimiento y

desarrollo lo hace una hora diaria, a lo que le sume una alimentación de seis comidas; para la etapa de definición el mismo tiempo de entrenamiento, pero comiendo un poco menos. “Para lo que fue el último torneo internacional, tuve que hacer locuras en comer porque tuve que llegar en muy buena condición, comí medio kilo de arroz, 42 huevos y un kilo de pollo por día”, aseguró. Esa etapa tuvo una duración de 50 días, por lo que –agregó entre risas– más tarde llegaron los “permitidos”, en Mc. Donalds y luego comiendo lomitos, pizza, choripán, sándwiches de miga, facturas, etcétera. “Nosotros somos ‘adictos’ al azúcar y la harina por lo rico que es, y sacarlo durante 50 días seguidos, la verdad es que fue tremendo más allá de que a mí me guste eso. Lo sufrí mucho pero valió la pena porque me llevé casi todos los torneos”, expresó. Destacó que tiene alumnos que estudian con él, que se ven muy motivados al ser testigos de la realidad que atraviesa su profesor. Algo que desea hacerles entender a todos, es que “si uno se propone sus metas, las logra”. Su intención es ser campeón del mundo y para ello continuará trabajando.

Vos FM 94.5 · El fisicoculturista David Verdú obtuvo ocho medallas de primer puesto