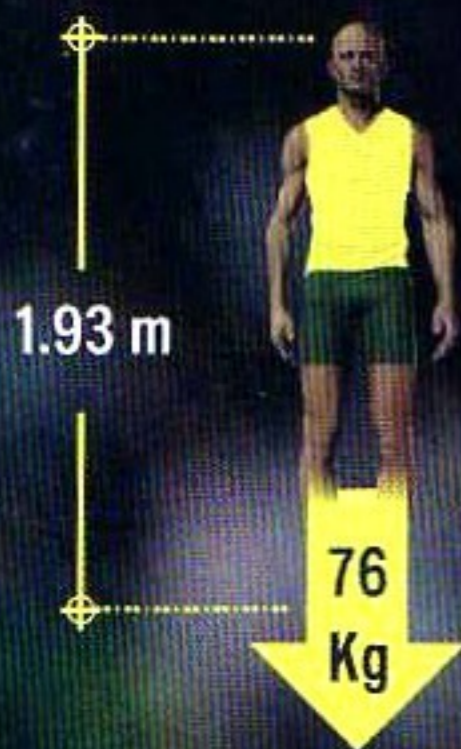


# DE QUÉ ESTÁ HECHO USAIN BOLT

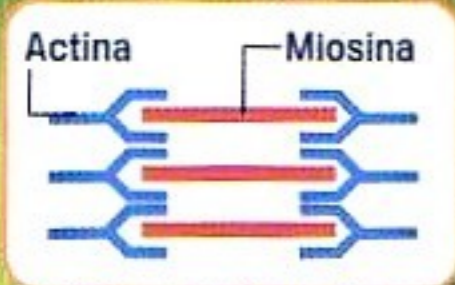
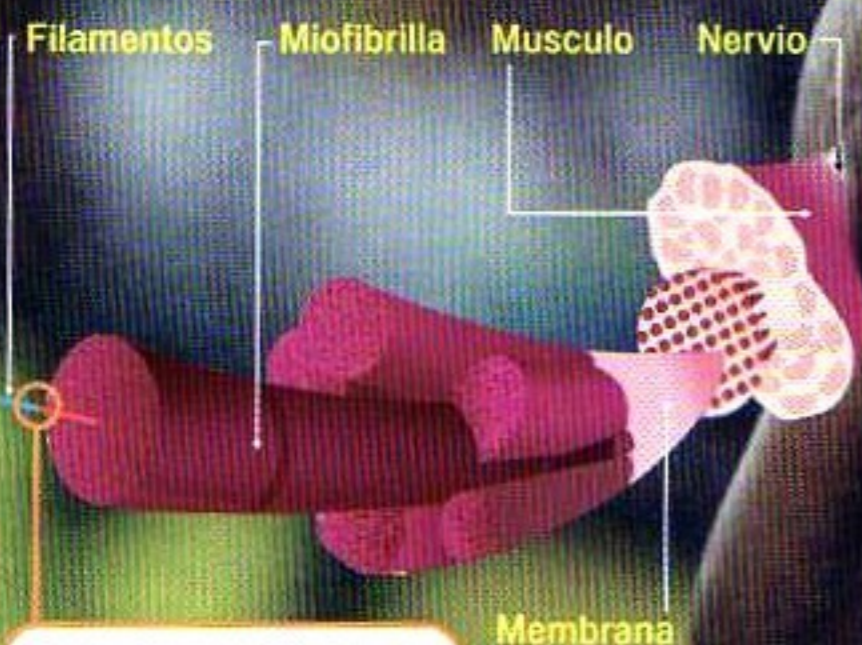
Un trabajo titánico de fuerza y resistencia con pesas, son una de las pocas explicaciones que se le podrían dar a la milagrosa progresión que tuvo el jamaicano sobre la pista.



Su velocidad de reacción es formidable para la gran estatura que tiene.

**1.93 metros de estatura**  
**76 kilogramos de peso**

En el caso de las fibras intermedias y lentas, el caribeño debe trabajarlas con sesiones largas de entrenamiento aeróbico; es cierto, es velocista, pero requiere una capacidad respiratoria alta y equiparar éstas, con las rápidas. El entrenamiento debe ser equilibrado.



Las fibras musculares rápidas de esta saeta le permiten acelerar y resistir esfuerzos de corta duración. El desgaste muscular del sprinter es excesivo y requiere, forzosamente, trabajo anaeróbico específico. Todos contamos con estas fibras, lo que sucede es que, en su caso, las ha fortalecido con ejercicio, no hay trucos ni magia.

Los 100 metros los recorre en 42 pasos.

**5%**  
GRASA CORPORAL

Longitud de zancada

