

## Jose Vicente Lucas

Nombre: Vicente Lucas

Deporte: Triatlón

Residencia: Ibiza

Historial deportivo:

Cuando Lucas vino a hablar conmigo por primera vez para ver si le podía ayudar en los entrenamientos era una bola de músculos (aunque ya hacía tiempo que competía en triatlón) era un "amante del hierro" pasaba bastantes horas en el gimnasio.

Poco a poco hemos conseguido cambiar su morfología y ha ido perdiendo masa muscular con lo que le a ayudado a mejorar . Este año año entre otros resultados ha conseguido realizar el Home de Ferro en 7h24'50'', en el Ironman de Lanzarote solo un desfallecimiento a falta de 2km para llegar a meta le impidió rebajar su mejor marca en esta distancia en torno a las 11 horas.

A Lucas es muy frecuente también verle competir en duatlones, carreras de Btt tanto cortas como de larga duración.