

(Articolo pubblicato sul sito “Palazzo Tenta 39” di Bagnoli Irpino il 22.07.2013)

Granese, campione di bodybuilding, si racconta a Uno Mattina (RAI1)

22.07.2013, **Ottopagine** (di Marco Festa)

L’irpino Granese va in onda su Rai 1



“O Guerrier” continua a far parlare di se. Domani mattina, infatti, Virginio Granese, 23enne di Bagnoli Irpino, che ha meritatamente guadagnato le luci della ribalta per l’inarrestabile ascesa nel mondo del bodybuilding, culminata, lo scorso 23 giugno, nella prestigiosa vittoria del titolo di campione del mondo nella categoria Juniores, sarà ospite di “Uno Mattina”.

Si racconterà, Virginio, che, con sacrificio, impegno e spirito d’abnegazione, ha raggiunto risultati incredibili. E non vuole fermarsi. Perché ha i mezzi e la voglia per continuare la sua scalata: «Sono felice per quello che sono riuscito a fare, ma il mio sogno è gareggiare in contesti sempre più importanti – ci ha spiegato – A livello amatoriale ho vinto quasi tutto quello che c’è da vincere, ma il mio sogno è l’America: per coronarlo ho tre chance. Ovvero, impormi nella “Due Torri” o nella “Ludus” o nella “Lotta dei Campioni”. Vincendo una di queste tre gare, in programma nell’autunno del 2014, avrei diritto a partecipare all’Arnold Classic, in programma a Columbus, nell’Ohio, o in una località europea ancora da definire. Se così fosse, la possibilità di diventare professionista sarebbe dietro l’angolo».

Granese è un ragazzo umile e determinato, che si è fatto da solo: «Tutt’ora sono personal trainer ed istruttore posturale presso una palestra a pochi chilometri da casa. Lavoro dieci ore al giorno per guadagnarmi da vivere. Non smetterò mai di ringraziare la mia famiglia e la mia ragazza. Senza di loro non avrei raggiunto i risultati che ho centrato: non mollare, nonostante le difficoltà e le ristrettezze economiche, che si accentuano soprattutto durante il lungo periodo di preparazione, in cui necessito di condurre una determinata e costosa alimentazione, è dura. Ma grazie a loro riesco sempre a pensare positivo, a guardare il bicchiere mezzo pieno, ad allenarmi con costanza. E ad andare avanti senza uno sponsor».

Allenamento, alimentazione, forza di volontà, le tre parole chiave alla base dei successi di Granese. «Dopo aver vinto il mondiale sto continuando ad allenarmi, anche se ho ridotto sensibilmente la frequenza delle sedute. Sono passato dalle tre sessioni al giorno alle cinque volte a settimana, per preservare il tono muscolare. E continuo a seguire un regime alimentare ben preciso: siamo quello che mangiamo e, per questa disciplina, questo modo di dire vale ancora di più».

22.07.2013, Irpinianews

Granese, campione di bodybuilding a “Uno Mattina” si racconta



Virginio Granese, 23enne di Bagnoli Irpino, campione mondiale nel bodybuilding, nella categoria Juniores, sarà ospite di “Uno Mattina”. “Sono felice per quello che sono riuscito a fare, ma il mio sogno è gareggiare in contesti sempre più importanti – ha spiegato al quotidiano Ottopagine – A livello amatoriale ho vinto quasi tutto quello che c’è da vincere, ma il mio sogno è l’America: per coronarlo ho tre chance.

Ovvero, impormi nella “Due Torri” o nella “Ludus” o nella “Lotta dei Campioni”. Vincendo una di queste tre gare, in programma nell’autunno del 2014, avrei diritto a partecipare all’Arnold Classic, in programma a Columbus, nell’Ohio, o in una località europea ancora da definire. Se così fosse, la possibilità di diventare professionista sarebbe dietro l’angolo”.

Granese è un ragazzo umile e determinato, che si è fatto da solo: «Tutt’ora sono personal trainer ed istruttore posturale presso una palestra a pochi chilometri da casa. Lavoro dieci ore al giorno per guadagnarmi da vivere. Non smetterò mai di ringraziare la mia famiglia e la mia ragazza. Senza di loro non avrei raggiunto i risultati che ho centrato: non mollare, nonostante le difficoltà e le ristrettezze economiche, che si accentuano soprattutto durante il lungo periodo di preparazione, in cui necessito di condurre una determinata e costosa alimentazione, è dura. Ma grazie a loro riesco sempre a pensare positivo, a guardare il bicchiere mezzo pieno, ad allenarmi con costanza. E ad andare avanti senza uno sponsor».

Allenamento, alimentazione, forza di volontà, le tre parole chiave alla base dei successi di Granese. “Dopo aver vinto il mondiale sto continuando ad allenarmi, anche se ho ridotto sensibilmente la frequenza delle sedute. Sono passato dalle tre sessioni al giorno alle cinque volte a settimana, per preservare il tono muscolare. E continuo a seguire un regime alimentare ben preciso: siamo quello che mangiamo e, per questa disciplina, questo modo di dire vale ancora di più”.