Lugares de nieve, 23/03/20

Kilian Jornet cambia la montaña por la cinta de correr y se queda en casa confinado



Captura del video que Kilian ha subido a Instagram corriendo en la cinta y con cascos.

A través de las redes sociales, explica sus trucos para encontrar la motivación y hacer que el entrenamiento "indoor" no sea tan aburrido.

La temporada de skimo ya se ha dado por terminada a causa de la pandemia del coronavirus. Las carreras de montaña se han suspendido hasta el próximo invierno y muchos de sus competidores se han visto obligados a trasladar sus entrenos desde la montaña hasta sus domicilios donde están confinados.

Uno de ellos es Kilian Jornet, que en este momento de la temporada todavía estaría con los esquís de montaña puestos antes de hacer la transición a la temporada de alpinismo y las carreras de montaña.

Como otros deportistas, Kilian ha dado ejemplo y se ha adaptado a las medidas de confinamiento marcadas por los gobiernos de cada país, en su caso el noruego.

A través de las redes sociales, explica sus trucos para encontrar la motivación y hacer que el entrenamiento en casa no sea tan aburrido.

Jornet ha compartido en su cuenta de Instagram un vídeo entrenando en una cinta de correr a un ritmo muy alto y con los auriculares inalámbricos puestos. **En él aconseja: "Cuando entrenas en casa después de un par de días en los que la emoción ha bajado, encontrar una motivación es la clave.** Creo que lo mejor para mí son las retransmisiones en directo (esquí cross country, atletismo, biatlón, ciclismo) para hacer programas de entrenamiento específico (a intervalos, piramidales, test...) o para un objetivo muy específico poner imágenes de un lugar o proyecto".

En Facebook, nos recuerda como "cuando era niño y adolescente no podía quedarme quieto, aún menos en interior, durante un largo período (un par de horas) entonces me lesioné. Romper fue frustrante, pero en retrospectiva fue una de las mejores cosas que me pasaron. Este interior y con tiempo solía aprender más sobre deportes, el cuerpo y la mente, y eso me hizo un atleta mucho mejor después" Y sigue: "**a menudo los mejores resultados vienen algún tiempo después de un período de descanso**. Y creo que podemos llegar a ser mejores atletas si ponemos la energía de la frustración de no conseguir el ejercicio que queremos en aprender fisiología, psicología, biomecánica... algo que podemos usar cuándo terminará este período".

¿Tomamos ejemplo del más grande?