Mundo Deportivo, 24/03/20

Kilian Jornet avisa sobre la importancia del descanso durante el coronavirus

Ha aprovechado el parón por el coronavirus para resaltar la importancia del descanso al mismo tiempo que ha rediseñado su preparación



Kilian Jornet ha avisado sobre la importancia del descanso y de buscar métodos alternativos de entrenamiento tras no poder salir a correr (Salomon)

Kilian Jornet es uno de los deportistas que ha tenido que interrumpir su rutina de entrenamientos por la crisis del coronavirus y buscar métodos alternativos. Así, en unas declaraciones para 'Diario de Triatlón', Jornet ha contado cuáles son las claves para estar motivado y entrenar durante el confinamiento.

"Cuando entrenas en casa después de un par de días en los que la emoción ha bajado, encontrar una motivación es la clave. **Lo mejor para mí son las retransmisiones en directo para hacer programas de entrenamiento específico** o para un objetivo muy específico poner imágenes de un lugar o proyecto", ha explicado.

Además, ha señalado la importancia de tomarse en serio la época de descanso por no poder correr. "**A menudo los mejores resultados vienen algún tiempo después de un periodo de descanso**", ha dicho. "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 cuando termine este periodo", ha finalizado.