EFE, 30/04/20

'Infierno', el entrenamiento extremo de Kilian Jornet



Kilian Jornet desveló un experimento de entrenamiento que hizo hace algunos años que consistió en poner al límite su cuerpo sin ingesta de alimentos. Foto: Kilian Jornet.

Kilian Jornet, siempre dispuesto a abordar retos que parecen imposibles, tanto de alpinismo como de carreras extremas por montañas, ha desvelado cómo fue capaz de llevar a su cuerpo al límite con un entrenamiento extremo que le costó un desmayo.

"Hoy quiero hablaros de una de las sesiones de entrenamiento más interesantes a la que jamás me he sometido. Yo lo llamo **'Infierno'** (HELL, Holistic Exploration of the own Limitations with the purpose to Learn) y significa exploración de las propias limitaciones con el propósito de aprender. Es un concepto muy fácil de explicar, pero más complicado de poner en práctica", confesó Kilian a través de sus redes.

"Debemos aislar un elemento de nuestro entrenamiento y en un entorno seguro (punto importante) llevarlo a su límite. El objetivo es conocer nuestras

limitaciones como individuos para poder poner un margen de seguridad razonable cuando estamos en una actividad real", comenta.

"Esos pueden venir desde los más simples de probar (por ejemplo, cuánto tiempo puedo colgarme de un brazo) hasta los más complicados (capacidades de lucidez en situaciones técnicas después y durante una carrera larga sin parar con una gran cantidad de falta de sueño -la imagen adjunta es de cuando terminé este tipo de prueba-). Ahí se puede comprender la importancia de hacerlo en un entorno seguro, así que cuando llegas al límite quieres estar en un lugar donde alguien pueda encontrarte rápido", destaca.

Correr sin comer

Kilian Jornet comenzó el experimento cuando estaba en la **universidad en Font Romeu** y comenzó a hacer ultras. "Una de mis pruebas favoritas fue dejar de comer y seguir corriendo. Me preocupaba la posibilidad de perder un avituallamiento o no ser capaz de comer durante una gran distancia, así que para ver qué podía controlar, dejé de comer y seguí entrenando como hacía normalmente, entre tres y cuatro horas al día", desveló.

Para el deportista catalán, durante este tiempo "el hambre era manejable y la potencia y la velocidad disminuyeron drásticamente el segundo día, pero no la resistencia".

"Finalmente el quinto día me desmayé (había informado de mi ubicación para que alguien pudiera encontrarme si no despertaba) y empecé a comer de nuevo. Ahora sé que no es un problema perder un avituallamiento o si no puedo comer durante un esfuerzo de 24 horas", aseguró.

A través de las redes sociales, el corredor de trail español **Jan Margarit** confesó que había intentado hacer el mismo entrenamiento y que solamente llegó a un día y medio, mientras que el triatleta alemán Jan Frodeno, que recientemente hizo un Ironman en su casa, dijo subrayó: "Ese experimento es una locura, pero por eso eres el mejor".