Sport, 20/05/20

Kilian Jornet lo vuelve a hacer: Otro espectacular entrenamiento en la pista



Kilian Jornet, en una imagen entrenando en la pista de Mandalen

No deja de sorprendernos. Si hace unos meses soltó la 'bomba' anunciando que a lo largo de 2020 iba a correr una prueba de asfalto (no sabemos si habrá reconsiderado la decisión o la demorará hasta al año próximo con la crisis del coronavirus), ahora ha compartido una sesión espectacular de entrenamiento en pista. Residiendo en Noruega desde hace años, donde está instalado con su pareja, la también 'trail runner' Emilie Forsberg, y su hija, Kilian ha encontrado un espacio idílico rodeado de montañas, de nieve y de naturaleza. **Pero parece que sigue con ese objetivo en la cabeza** de probar algo en asfalto o por lo menos es lo que nos deja entrever con la sesión que ha llevado a cabo en la pista de atletismo de Mandalen.

Un entrenamiento de puro fuego



Jornet ha colgado un vídeo suyo entrenando (la pista se encuentra en un marco incomparable, por cierto, y está toda enterita para él) acompañado de un mensaje en el que, precisamente, recuerda cuando no hace tanto aseguró que nunca correría sobre una prueba en ruta/asfalto. “Pensaba (y sigo pensando) que correr para mí es una forma de moverme entre montañas, un medio de transporte divertido y simple para los objetivos reales que son las actividades de montaña. Pero **caí en eso de “nunca digas nunca” y aquí estoy no solo corriendo en llano, sino haciéndolo dando vueltas sin que me lleve a ninguna parte**. No diría que es divertido, pero el reto de intentar mejorar en algo en lo que no soy bueno es una sensación reconfortante”.

Detallando los tiempos

Un seguidor le ha pedido a Kilian si podía decirle en qué había consistido la sesión y ahí está lo mejor. **10 series de 400 metros a 62″ con un minuto de recuperación, cinco series de 200 a 30″ cada una y ha acabado con un 2×100 a 15″**. Una auténtica barbaridad tratándose de un corredor cuyo hábitat está lejos de las pistas. De entrada, son cifras que nos dicen que baja bien de los 15 minutos en los 5.000 metros (por debajo de 3'/km). Obviamente aquí hay que tener en cuenta lo que viene haciendo esta semana de carga y otros factores importantes, pero si nos centramos en la sesión en sí **es brutal la capacidad que tiene de moverse en estas velocidades con los kilómetros que lleva en las piernas**.

Nos lo imaginamos corriendo en ruta o en pista a nivel de mar y con una buena planificación y casi perdemos el norte. Cabe destacar que el catalán ya probó hace un tiempo en pista con un 3×5.000 con unos tiempos de aúpa: 4'58", 15'20" y 15'15".