DIARIO DEL TRIATLON

Viernes, 21 de Agosto de 2020

En esta época de pandemia hay cada vez más corredores están abandonando entrenar en asfalto para evitar el contacto físico

Los 10 mandamientos de la 'Biblia del trail' de Kilian Jornet

En estos complicados tiempos de pandemia muchos corredores están dejando el asfalto y están probando en la montaña para evitar el contacto físico habitual en recorridos urbanos. Si hay un maestro en las carreras de montaña ese es Kilian Jornet.



Estas son las 10 pautas básicas del genio catalán para los que quieran probar en el trail:

1. Entrenamiento: Disfruta de cada día, de cada salida a correr, no pienses que estás entrenando por “obligación” para mejorar, sino que estás disfrutando, de esta forma el progreso será enorme.

2. Material de carrera: No te dejes nada por probar el día de la carrera, que esté todo bien testado y que se adapte bien a nosotros, a nuestra forma de correr y a nuestra morfología.

3. Trucos para el material: Poner crema de quemaduras en los pies para no tener ampollas. Esquís-botas-fijaciones: poner silicona líquida en las partes superiores para que no se pegue la nieve, pero atención a que no toque la suela del esquí o las pieles.



4. Técnica trail: En las bajadas, relájate, hay que perder el miedo y echarse para adelante, pensar que estás “bailando”.

5. Aprovechar el terreno: En las pedreras, echarse para atrás y dejar deslizar. En las subidas, andar apoyando fuerte con las manos en las rodillas. En bajadas muy pendientes, bajar el centro de gravedad, con pasos pequeños y dejar deslizar los pies de vez en cuando.

6. Entrenamiento: ¡Es más fácil lesionarte en el asfalto! El terreno más blando y la irregularidad del terreno hace que cada paso sea distinto y reforzarte a nivel muscular. Para correr de forma segura debemos ir a sitios que dominemos y poco a poco ir a sitios más técnicos, mas largos…





7. Entrenamiento: Ser regular. Para estar fuerte hay que entrenar, pero es mejor entrenar poco pero cada día, cada semana, que hacer semanas muy grandes y después no hacer nada durante cuatro días.

8. Recuperación: El descanso es básico, pero es importante saber que descansar no es NO entrenar. Estar en el trabajo, estudio…no es descansar, también da estrés.

9. Sensaciones: Escucha tu cuerpo, es muy importante hacerle caso y saber apretar si te lo pide, o descansar. ¿Los dolores de dónde vienen…? escuchándolo podemos mejorar muchísimo.

10. Competición: Para relajarte antes de una carrera, no te obsesiones, ¡carreras hay a miles! Sal a disfrutar… Si te cuesta dormir la noche antes, leer un libro o ver una peli nos ayuda a desconectar.

Si quieres saber todo sobre Kilian Jornet, visita su página ***web: www.kilianjornet.cat***