CMD Sport, 02/09/20

Kilian Jornet se supera en nuevo entrenamiento al límite



(2-9-2020). Kilian Jornet ha vuelto a llamar la atención con un entrenamiento al límite que consistió en correr un kilómetro vertical en menos de media hora, regresar hacía abajo con facilidad y en llano bajar de los treinta minutos en diez kilómetros.

En sus redes sociales, en inglés, Kilian Jornet compartió sus sensaciones: “Una de las sesiones de entrenamiento más duras que hago es la que llamo VK10K. El concepto es simple: correr un kilómetro vertical, correr hacia abajo con facilidad y correr 10K en llano. Normalmente hago una versión “más fácil” de 700m + 7K, pero esta la hice prácticamente a full gas. Empecé con el VK veloz, ya que de 700 a 800 metros esta cuesta arriba tiene algo así como 100 metros de distancia con un par de metros hacia abajo y llana. Es una pena porque creo que si no fuera por esos metros podría ser un lugar muy rápido para un KV”.

“Llego a los 1000 metros en 29’57. Bajé con facilidad y luego comencé los 10K a un ritmo más conservador tratando de estar cerca de 3 min/km. Lo difícil es empujar con las piernas todavía “pesadas” por el lactato de un VK. Los últimos 2 kilómetros lo di todo para cerrar en 29’42. Así que casi una hora (59’39) con sabor a sangre en la boca y patas embotadas. Y obviamente, la frecuencia cardíaca era mucho más alta que eso, más como 185-195 para todos los VK”, ha relatado.