Runner's World, 27/06/20

Así es la espectacular ruta que usa Kilian Jornet para recuperarse tras una intensa carrera

La recuperación es importante, y el mejor trail runner del mundo lo hace una manera bastante particular: recorriendo una vertiginosa ruta a través de uno de los picos más alto de Romsdalen (Noruega).



Kilian Jornet no deja de sorprendernos. Hace unas semanas lo hacía al bajarse de las montañas para pisar el tartán, o con su último entrenamiento en el que corona un kilómetro vertical seguido de un 10K, y todo ello en menos de 60 minutos. Una auténtica barbaridad que demuestra que este deportista está hecho de otra pasta. Y el trail runner lo ha vuelto a hacer, esta vez con una ruta que como explica él mismo a través de sus redes sociales suele realizar tras una intensa carrera para recuperarse. Un recorrido a través de uno de los picos más altos del valle de Romsdalen (Noruega). Advertimos de que las imágenes solo son aptas para los más atrevidos.

Y es que en estos momentos a falta de carreras oficiales por culpa de la crisis del coronavirus, el **trail runner españo**l sigue entrenando como si fuera a competir por las montañas más cercanas a su casa del país noruego. Kilian explica que después de un entrenamiento intenso o de una carrera donde ha tenido mucha implicación muscular y ha llevado la máquina al máximo, le gusta realizar una carrera sencilla de una duración de entre 3 y 4 horas. Eso sí, conociendo sus antecedentes, no va a ser fácil. Con solo ver las imágenes, ya pone los pelos de punta. Tal es así que advierte de que "no es un consejo de formación, es algo que me funciona".

This content is imported from Instagram. You may be able to find the same content in another format, or you may be able to find more information, at their web site.

"Creo que este tipo de entrenamiento es beneficioso por diferentes razones: los pasos son cortos (porque son empinados) por lo que nunca se llega a la extensión muscular pero activa suavemente los músculos. Debido a que es un poco técnico, el ritmo es lento, por lo que el trabajo cardiovascular es fácil, solo para activar el sistema y movilizar la sangre", asegura **el mejor trail runner del mundo**. "Cada paso es diferente, por lo que no afecta a las articulaciones y a los puntos duros de los músculos, y como es un terreno un poco técnico, a veces se dan pasos largos, se usan las manos, los brazos y los músculos de la espalda, por lo que se activa todo el cuerpo".

Además, el español advierte que para hacer su vertiginosa ruta de recuperación "exige, por supuesto, tener una buena capacidad aeróbica para poder hacer el entrenamiento de 3-4 horas a un ritmo de movimiento aceptable, pero sentirse a la vez muy tranquilo (si no, no vale la pena). Porque cuando los músculos están doloridos, somos más torpes, así que es así". Y **Kilian Jornet** sentencia diciendo que "es importante estar muy por debajo de la zona de confort".