Carreras por montaña, 23/09/20

Uno de los entrenamientos más duros de Kilian Jornet, visto por los expertos

Juan Carlos Granado y Andrés Arroyo analizan la sorprendente sesión VK10K que el mejor corredor de montaña de todos los tiempos completó en 59'39».



Kilian Jornet entrenando

Hace unas semanas, Kilian Jornet publicó "una de las más duras sesiones de entrenamiento" que realiza y que denomina VK10K. "El concepto es simple: **correr un kilómetro vertical, descender con facilidad y correr 10K en llano", continúa. Su tiempo, 59'39"** (29'57" en el KV y 29'42" en el 10K), ha dejado boquiabierto a todo el mundo del trail running, desde populares a atletas de élite y entrenadores.

"Normalmente hago una versión 'más fácil' de 700 m + 7K, y hoy lo hice prácticamente a tope. Empecé con el VK veloz, ya que de 700 a 800 m esta cuesta arriba tiene algo así como 100 m 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 VK). Llegué a los 1000 m en 29'57". Bajé con facilidad y luego comencé los 10K a un ritmo semi conservador tratando de estar cerca de 3 min/km. **Lo difícil es empujar con las piernas**

todavía "pesadas" por el lactato de un VK. En los últimos 2K lo di todo para cerrar en 29'42". Así que casi 1h (59'39") con sabor a sangre en la boca y piernas taponadas".

Ante el impacto de su sesión, hemos pedido un comentario sobre la misma a dos de los mejores preparadores españoles especializados en trail running.

Juan Carlos Granado: «A muchos esos 1.000 m negativos les dejarían las piernas hechas puré»

Sin conocer bien el contexto, ni verle correr, a mí me es muy complicado opinar sobre la valoración de los tiempos. En términos absolutos, **correr por debajo de 30′ tiene valor, pero como te digo el contexto previo es importante** y no es algo fácil de valorar. Sabemos que bajó muy tranquilo, pero tampoco sabemos cómo le afectó esa bajada a él (pulso, watios, percepción del esfuerzo…). **Ese entrenamiento no tiene ningún precedente evaluado previamente**, con lo cual no tiene mucho sentido hacer una valoración objetiva. Lo que está claro es que está jugando con objetivos mixtos: montaña y liso, y haciendo las dos cosas no se deja nada por el camino.

Respecto a los riesgos de una sesión así, no me parecen demasiados, siempre que la bajada la tenga controlada. **A muchos esos 1.000 m negativos les dejarían las piernas hechas puré para luego trabajar con otro rango de movimiento y con diferentes apoyos**. La destrucción muscular no haría viable correr a un punto cercano a un 98% de su ritmo competición de 10K.

Los beneficios del entrenamiento no se pueden conocer sin haber precedentes ni estudios científicos al respecto, pero está claro que busca un trabajo específico de subida a la máxima intensidad y luego un ritmo cercano a su umbral en fatiga para ver cómo reacciona su organismo en esas condiciones. Lo que está claro es que **es un trabajo muy catabólico y seguramente no pueda repetir mucho este tipo de estímulos, deja huella muscular y orgánica**. Es un test exigente, por el llano en fatiga.

Para un corredor popular no lo recomendaría nunca, aunque dentro de los populares hay muchos niveles. A mí no me gusta recomendar ningún entrenamiento a nadie sin conocerle ni saber su experiencia previa, para eso están los entrenadores personales. Por tanto no me puedo pronunciar sobre este tipo de cuestiones, considero este apartado suficientemente serio y no me parece oportuno ofrecer recetas a los corredores sin asesoramiento personalizado.

Andrés Arroyo: «Se podría adaptar a muchos corredores de montaña»

Lo increíble de este entrenamiento es que me crea hasta una duda: "**¿Qué es más espectacular: bajar de 30′ en los 1.000 m positivos o bajar de 30′ en los10 km llano post KV?** Creo que me decanto por lo segunda. Empezando por el KV, si no me equivoco el récord mundial en 1.000 m positivos lo tiene

Philipp Goetsch en 28’53». Esto ya nos marca un poco el nivel de esa ascensión de Kilian, que recorrió 2,25 km respecto a los 1,92 km del KV de Fully. Quedarse a poco más de 1′ del récord de KV histórico en un entrenamiento queda al alcance de pocos, sin embargo, aun veo más compleja la segunda parte. Después “recuperar” en la bajada, enlaza con 10 km a un ritmo por debajo de 3’/km. No es una tarea simple pero la gran pregunta es: **¿Cuánto tiempo podría bajar sin un KV previo?** Creo que pronto lo sabremos.

Respecto al entrenamiento en sí, lo primero es que coger un entrenamiento y analizarlo por separado (sin tener en cuenta la carga y sus objetivos, ni tener un registro de su entrenamiento diario) fácilmente nos hará caer en conclusiones erróneas. **Él mismo ya define que está buscando una acumulación muy alta de ácido láctico** en la primera fase de subida, con una post transferencia al llano (a un ritmo elevado, aunque no máximo). Desde el punto de vista del corredor de montaña, **para mí este entrenamiento trabaja uno de los aspectos más diferenciadores entre los buenos corredores y los mejores del mundo: el ritmo post fatiga en llano**. Este aspecto lo podemos ver ejemplificado en muchos buenos corredores de asfalto, que al pasar a la montaña, pueden seguir siendo buenos, pero disminuyen notablemente su rendimiento. La bajada del rendimiento se puede derivar de muchas variables, pero una importante es **la fatiga fisiológica, nerviosa y muscular que genera el desnivel**.

Pienso que a cualquier tipo de corredor de montaña le podría encajar esta idea de entrenamiento. Eso sí, siempre adaptándolo a sus circunstancias. Por ejemplo, **si no hemos realizado nunca trabajo en llano post fatiga por desnivel, empezaría con algo más corto, tipo 300 m positivos, bajada y 3-4 km de llano**, o incluso hacerlo en forma de series. Las posibilidades son infinitas, pero es importante que el corredor de montaña coja la idea de trabajar las fases de llano en situación de fatiga. Es lo que nos vamos a encontrar el día de la carrera y de esta manera conseguiremos más especificidad en el entrenamiento.