Sport, 30/09/20

Seis horas en pista y más de 80km: El último entrenamiento de Kilian Jornet



Una imagen de Kilian 'machacándose' en la pista / Instagram

Ya nos ha sorprendido los últimos tiempos mostrándonos entrenamiento casi imposibles y de lo más extremos, como el 'VK10K' en el que sumó un kilómetro vertical y una tirada de 10km o el que denominó como 'Infierno', en el que ponía su cuerpo al límite con la exploración de las propias limitaciones con el propósito de aprender. Jornet lleva meses y meses dándonos pinceladas de sus entrenamientos en pista después de afirmar el año pasado que este 2020 sería el de su debut en una prueba en ruta. De hecho, en unas pocas semanas participará por primera vez en un 10k homologado, donde podremos ver su nivel real en una carrera rápida de asfalto. Todo a expensas de que pueda anunciar su participación en algún maratón (quién sabe si en Valencia).

Kilian sigue impresionando con sus 'experimentos'

Esta vez Jornet ha colgado un entrenamiento brutal en pista de **85 kilómetros a un ritmo de 4:13/km** que le ha llevado más de seis horas y que ha querido explicar en sus redes sociales.

"La progresión proviene de las adaptaciones, las adaptaciones provienen del entrenamiento y el descanso, el entrenamiento proviene del conocimiento y el conocimiento proviene de las pruebas. **Ayer hice una prueba nutricional. En un ambiente estable (una pista) y un esfuerzo fácil pero constante estuve**

probando diferentes protocolos de repostaje e hidratación que espero puedan ayudarme a mejorar los niveles de energía durante diferentes objetivos, desde una carrera donde podamos tener acceso a líquidos y comida cuando queremos una escalada alta donde tenemos comida y combustible limitados ya que tenemos que llevarlo todo. Creo que probar es importante para tener un mejor conocimiento de uno mismo y aplicar este conocimiento en entrenamientos, carreras o proyectos".