El Mundo, 30/09/20

El asombroso entrenamiento en pista de Kilian Jornet: 84 kilómetros en seis horas

El corredor de montaña, que debutará próximamente en un 10K, entrenó casi seis horas dando vueltas a una pista de atletismo para "una prueba nutricional".

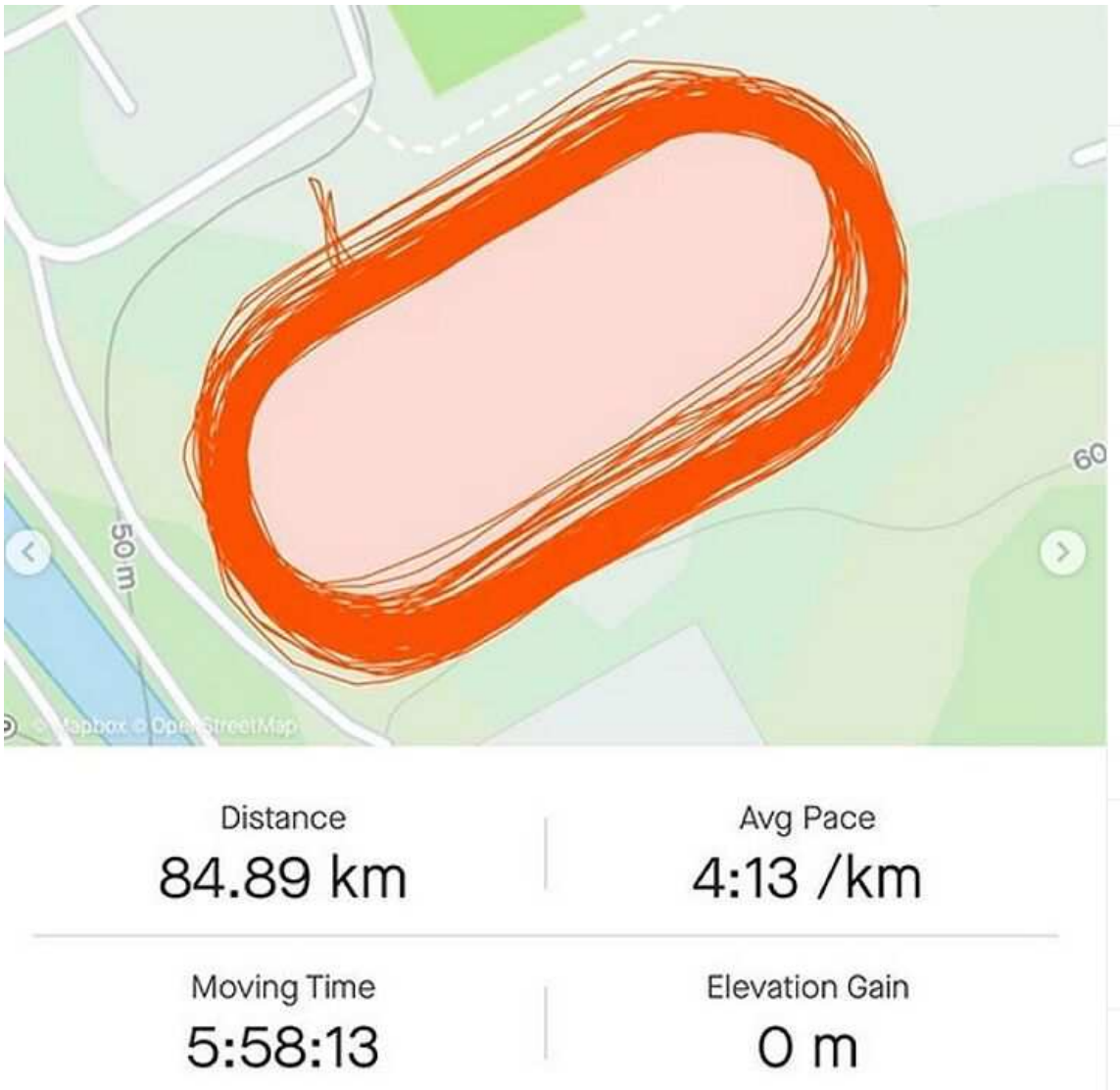


Imagen del entrenamiento realizado por Kilian.

Kilian Jornet siempre gustó de explorar sus propios límites, de sorprender con hazañas al alcance solo de atletas privilegiados. La última, impresionante y llamativa, la ha publicado en sus redes sociales este miércoles.

Se trata de un entrenamiento extremo, pero no en su hábitat habitual. Esta vez **ha dejado a un lado la montaña** para asombrar en la pista. Son conocidas

sus intenciones de debutar en carreras 'horizontales' sobre el asfalto, de bajar de sus cumbres para medirse con los terrenales.

Jornet ha hecho público un impresionante entrenamiento en pista. Nada menos que **84,89 kilómetros (más de 200 vueltas...), casi dos maratones, a un ritmo de 4:13 minutos el kilómetro**. Más de seis horas. "Una prueba nutricional" enfocada a su primera vez en un maratón, algo que ocurrirá más pronto que tarde. El próximo 17 de octubre, en la localidad noruega de Honefoss, correrá su primer 10 k, en una edición sólo para élites de la **Hytteplanmila**.

Kilian ha explicado en Instagram el porqué del brutal entrenamiento. "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 a 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", explicó.