TV3, 01/10/20

Dues maratons fent voltes a una pista... les coses de Kilian Jornet

L'ultrafondista revoluciona les xarxes socials mostrant dades d'un entrenament només apte per a elegits



No és habitual que els atletes d'elit publiquin els seus entrenaments a les xarxes socials, ja que fer-ho pot suposar un avantatge per als rivals. Però **Kilian Jornet** no ho ha dubtat ni un instant. Per a un devorador de muntanyes com ell, fer 84 quilòmetres en una pista d'atletisme és una heroïcitat d'aquelles que cal compartir. Com si fos un hàmster en una gàbia, l'ultrafondista va registrar un total de... **212 voltes**!!!

El cert és que Kilian Jornet mai en té prou i sempre busca els seus límits. En aquesta recerca, es va plantejar fer **una sessió d'entrenament per fer proves nutricionals, tant d'alimentació com d'hidratació, per intentar millorar els nivells d'energia**:

"La progressió prové de les adaptacions, les adaptacions provenen de l'entrenament i el descans, l'entrenament prové del coneixement i el coneixement prové de les proves."

Com ja es va anunciar fa uns dies, Jornet correrà **el 17 d'octubre una cursa d'asfalt en pla de 10 quilòmetres. Una prova que servirà de test de cara a la seva aproximació a la distància de Filípides, els 42 quilòmetres, que vol atacar en un futur no gaire llunyà.** De moment, aquest dimecres va fer un aperitiu en forma d'entrenament, corrent dues maratons, gairebé 85 quilòmetres, en una pista de 400 metres.