



Carreras por montaña, 04/08/22

Kilian Jornet: “La mejor recuperación es la preparación previa”

El corredor ha compartido cómo se recupera de los 161 km de Hardrock 100, para afrontar solo un mes después la explosiva Sierr-Zinal (y, tras dos semanas más, el UTMB).



Kilian Jornet, embajador de NNormal Jaime de Diego

Si hay dos factores que sorprenden de la trayectoria de Kilian Jornet son **su polivalencia**, compitiendo desde el KV hasta la ultradistancia, y **su capacidad de recuperación**. Su calendario para 2022 da buena cuenta de ello, con pruebas muy exigentes y distintas entre sí, que en este tramo veraniego apenas cuentan con unas pocas semanas entre una u otra.

De momento, parece haberse adaptado perfectamente, ya que **cuenta sus participaciones por victorias**: Ultra-Trail de Tjörnarporen en febrero, Zegama Aizkorri en mayo, el Medio Maratón (en subida) de Geiranger en junio y la Hardrock 100 en julio.

De esas últimas 100 millas a los rapidísimos 31 km y 2.200 m positivos de Sierr-Zinal, su próxima cita, pasará menos de un mes. Y solo dos semanas

más tarde, regreso a las ultras de máximo nivel con el UTMB Mont-Blanc.
¿Quién da más?

En ese contexto, el corredor catalán ha querido compartir en sus redes sociales **algunas reflexiones** basadas en su amplio conocimiento sobre fisiología y entrenamiento, además de interesantes detalles sobre cómo está afrontando esta frenética fase de la temporada.

“La recuperación de una ultra es compleja. La fatiga muscular que desaparece después de X días puede esconder algunas microlesiones musculares y tendinosas más profundas, y la fatiga cardiovascular puede convertirse en una fatiga metabólica que puede tardar mucho en recuperarse si no escuchamos a nuestro cuerpo las semanas posteriores.

Yo creo que la mejor recuperación es la preparación previa, el resto de tácticas de recuperación ayudarán a recuperar esa primera capa de fatiga muscular, pero solo una buena preparación que haga que la carrera esté dentro de nuestras capacidades sistémicas asegurará una buena recuperación.

Una de mis principales motivaciones para las carreras de este año fue poder recuperar y cambiar las capacidades de una carrera corta a una larga. Después de Hardrock 100, tomé una semana muy fácil (70 km y 4.800 m), principalmente con salidas fáciles. La semana pasada comencé a correr más (170 km y 9.300 m) pero manteniendo días muy suaves y algunas sesiones más largas y rápidas. Aunque la fatiga muscular parece haber desaparecido por completo, puedo ver que metabólicamente todavía necesito una recuperación más larga entre sesiones duras. ¡Lo más divertido de un plan de entrenamiento es cuando necesitas escuchar cada día tus sensaciones para interpretar lo que realmente necesitas para recuperarte y hacer adaptaciones para las próximas carreras!”

Kilian Jornet