

Las 6 claves del entrenamiento cruzado (por Kilian Jornet)



Para atletas que entrenan durante todo el año, los meses de invierno ofrecen la oportunidad de reajustarse, centrarse en la recuperación y elaborar estrategias para cuando se reanuden las carreras de primavera y verano.

Desde un punto de vista práctico, entrenar en climas fríos y nevados para los que viven en climas más fríos no siempre es factible.

Si no que se lo pregunten a **Kilian Jornet**, que vive y entrena en las pintorescas montañas Romsdalen de Noruega. **De noviembre a abril**, Kilian se toma un descanso de su alto kilometraje para centrarse principalmente en el esquí de montaña (SkiMo), con algo de escalada en hielo y entrenamiento en interior.

Estos meses de **recuperación activa** son fundamentales para Kilian, que normalmente pasa más de **15 horas a la semana** corriendo, ascendiendo y descendiendo terrenos montañosos durante las estaciones más cálidas.

Dedicar tiempo a **entrenar de forma cruzada** haciendo algo que le encanta **le permite restablecerse física y mentalmente**.

COROS habló con Kilian para conocer su mentalidad sobre el entrenamiento cruzado y comentar sus datos de entrenamiento entre temporadas.

Lee a continuación para ver **cómo puedes beneficiarte del entrenamiento cruzado** manteniendo la fuerza y la forma física.

1. Reduce la carga sobre el cuerpo para mejorar la recuperación

Correr es un deporte de alto impacto que estresa los sistemas esquelético y muscular. Deportes de menor impacto, **como el ciclismo, el esquí y la natación**, te permiten desarrollar tu base aeróbica sin tanto estrés para el cuerpo.

Durante los meses de invierno, Kilian pasa de 5 ó 6 horas diarias esquiando. Acaba haciendo mucha más verticalidad en invierno que en verano, porque está más tiempo al aire libre.

Kilian también utiliza la VFC en su COROS APEX 2 Pro para controlar la recuperación a lo largo del año. “Ahora es muy fácil con el APEX. Lo estoy utilizando para la recuperación para ver mi entrenamiento cada semana, para ver si me estoy adaptando bien.”

El seguimiento de las tendencias de la VFC a lo largo del tiempo permite a Kilian ver si se está adaptando bien al mayor volumen de trabajo aeróbico cuando realiza entrenamiento cruzado, y a medida que hace la transición de vuelta a correr en primavera.

2. Aumento de la capacidad aeróbica

Una gran ventaja del entrenamiento cruzado es que **se hace ejercicio durante mucho más tiempo con un riesgo de lesión mucho menor**.

En primavera y verano, Kilian suele dedicar 15 horas semanales a entrenar a pie, mientras que en invierno puede dedicar entre 25 y 30 horas semanales a esquiar.

Según Kilian, si no tienes grandes carreras en el horizonte, es mejor que te centres en construir tu base aeróbica con entrenamientos de menor intensidad. Si realizas entrenamientos de alta intensidad y alcanzas tu pico máximo meses antes de una carrera importante, no te ayudará con las adaptaciones a largo plazo”.

“Es necesario realizar trabajo de alta intensidad entre 6 y 10 semanas antes de las carreras para obtener el máximo rendimiento. Trabajar a menor intensidad en invierno, es genial para trabajar el metabolismo de las grasas y la gestión del lactato.”

Mientras que algunos atletas optan por tener una carga de entrenamiento constante durante todo el año si no se toman tiempo libre para correr, Kilian prefiere utilizar los meses de invierno para aumentar su capacidad aeróbica principalmente a través de SkiMo y el rodillo.

“Nunca podrás hacer el trabajo metabólico que puedes hacer en la bici o esquiendo porque será demasiado duro mecánicamente para la fascia muscular. El metabolismo no sabe si estás corriendo, remando o esquiendo. Si tu objetivo es la oxidación de grasas, por ejemplo, no necesitas hacer un entrenamiento específico.”

La app COROS te permite realizar un seguimiento de tus 6 Zonas de Frecuencia Cardíaca para cada actividad que realices. Si realizas un entrenamiento cruzado de larga duración para aumentar la resistencia aeróbica, deberás permanecer principalmente en la zona 2. Por ejemplo, puede pasar algún tiempo en la Zona 1 mientras calientas o descienes por una pendiente, y algún tiempo en la Zona 3 si estás trabajando un poco más duro en subidas montañosas.

- **Frecuencia Cardíaca Zona 1 : Recuperación.** Esta zona corresponde a una intensidad de ejercicio baja. Es adecuada para la recuperación activa durante intervalos, por ejemplo.
- **Frecuencia Cardíaca Zona 2: Resistencia aeróbica.** Eres capaz de mantener una conversación. Es adecuado para el entrenamiento básico de la función cardiopulmonar, que ejercita principalmente la capacidad aeróbica básica.
- **Frecuencia Cardíaca Zona 3: Potencia aeróbica.** Tiendes a respirar más profundamente y te cuesta mantener conversaciones. Es adecuado para el entrenamiento de resistencia en maratones y mejora la capacidad de controlar el ritmo en las carreras.
- **Frecuencia Cardíaca Zona 4: Umbral.** Respirarás más rápido, y esta zona refuerza principalmente la capacidad de eliminar el ácido láctico de tu cuerpo para aumentar el ritmo umbral.
- **Frecuencia Cardíaca Zona 5: Resistencia anaeróbica.** Adecuado para el entrenamiento de intervalos de alta intensidad, que mejora principalmente el nivel de VO2 Max.
- **Frecuencia Cardíaca Zona 6: Potencia anaeróbica.** Adecuado para el entrenamiento anaeróbico, que mejora la capacidad anaeróbica y la resistencia muscular.

Es importante tener en cuenta que **el ejercicio en zonas de baja intensidad (zonas 1-2-3), aunque mejore su capacidad aeróbica, acabará disminuyendo su capacidad para moverse rápido y ser potente**, ya que esas habilidades requieren un entrenamiento de alta intensidad para mantenerse a un alto nivel.

Al construir una base aeróbica fuerte y aumentar la fuerza muscular, puedes estar preparado para asumir más trabajo de alta intensidad en primavera y verano.

3. Mejorar la fuerza muscular para preparar la próxima temporada de running

Para los ultrarunners y los corredores de montaña como Kilian, la velocidad y la fuerza en los descensos son extremadamente importantes. Al correr cuesta

abajo, los cuádriceps y los gemelos trabajan con un movimiento excéntrico más intenso que al correr en terreno llano. El entrenamiento cruzado con bicicleta de montaña y esquí de descenso ayuda a Kilian a fortalecer los cuádriceps sin necesidad de correr.

Cuando vuelve a correr en primavera, sus piernas están acostumbradas a las cargas excéntricas pesadas, sin el impacto añadido en la fascia muscular y los huesos.

“La memoria muscular de la carrera está ahí cuando vuelves”, explica.

4. Prevención de lesiones para una carrera más larga

Cuando se hace entrenamiento cruzado, la carga mecánica es muy diferente en comparación con estar de pie”. Para Kilian, su decisión de tomarse varios meses de descanso del puro running no sólo tiene que ver con la recuperación a corto plazo, sino con los beneficios a largo plazo, para poder seguir haciendo lo que le gusta todo el tiempo que pueda.

Por desgracia, este verano de 2023 Kilian tuvo que luchar contra una lesión, que incluyó el inicio de una fractura por estrés en el sacro y un creciente dolor de cadera. Como resultado, tuvo que renunciar a correr UTMB y centrarse en la recuperación hasta que el dolor remitió.

Durante su recuperación, retomó el entrenamiento cruzado y pudo prepararse para un nuevo proyecto: encadenando 177 picos de más de 3.000 m en 8 días.

“En verano quieres hacer cargas mayores, pero tienes que tener cuidado. En verano hay que afinar más la recuperación”, dice Kilian. “En invierno, no necesitas preocuparte tanto por ello”. De cara al próximo verano, Kilian explica que estará fresco y totalmente recuperado, y listo para someter a su cuerpo a más tensiones que de otro modo no podría si siguiera entrenando durante el invierno.



5. Adaptación a los patrones naturales del clima y el tiempo

Para Kilian, correr siempre ha sido explorar las montañas y conectar con la naturaleza. Seguir los patrones de las estaciones le permite adaptarse a los ritmos naturales de su entorno. Desde un punto de vista práctico, Noruega sólo recibe 5 ó 6 horas de luz solar durante los meses más oscuros del invierno.

“Donde vivimos, nos adaptamos a esos ritmos. Estoy deseando esquiar y que se derrita la nieve. Llevo 20 años haciéndolo. Me da una motivación extra para volver y atacar la temporada de carreras. Para mí siempre se trata de adaptarme a las condiciones. Si quiero correr en invierno, tengo que encontrar un lugar donde no nieve y poder hacerlo. Puede resultar muy poco natural. Creo que mentalmente no me siento tan bien como cuando me adapto a lo que el clima me ofrece.”

6. Tómate un descanso mental para volver con confianza

Una de las partes más importantes de competir es tener **la motivación y la confianza** necesarias para presentarse. Sin fortaleza mental, es mucho más difícil comprometerse a entrenar en serio.

Cuando Kilian compete en verano, se centra por completo en entrenar y en asegurarse de que hace todo lo posible para ser el mejor. Las grandes semanas de entrenamiento para correr pueden ser agotadoras, pero cuando Kilian se permite un descanso mental durante el invierno, se siente mucho más motivado al llegar la primavera.

“Si estás de buen humor, obtendrás adaptaciones positivas. Si estás de mal humor, puede que no consigas la adaptación. Así que el aspecto mental es

muy importante. En la temporada baja tienes que dedicar horas y volumen, pero no es tan importante ser estricto con el plan.”

Volver fuerte en primavera

Kilian está contento de estar sano y fuerte, ya que realiza entrenamiento cruzado en Noruega durante los meses de invierno. Está ansioso por volver fresco en primavera, para estar listo para las carreras.

Su objetivo es volver a UTMB, ya que se lo perdió en 2023 debido a una lesión.