

## Los 5 argumentos de Kilian Jornet para hacer entrenamiento cruzado

**El atleta catalán, patrocinado por Coros, explica por qué deja a un lado sus entrenos de trail running durante el invierno y apuesta por disciplinas como el esquí de montaña**



Kilian Jornet apuesta por el esquí de montaña durante los meses de invierno.

Son muchos los deportistas que ‘venderían su alma al diablo’ por saber los métodos de entrenamiento de Kilian Jornet. El atleta afincado en Noruega es uno de los mejores especialistas del mundo en carreras de ultra-trail, pero también haciendo alpinismo o esquí de montaña. Esa versatilidad es uno de los motivos que le han consagrado como un referente internacional. Si nos ceñimos a los libros de Ciencias del Deporte, esa combinación de varias disciplinas a lo largo de un mismo año tiene un nombre: entrenamiento cruzado.

Durante la temporada de trail running Kilian suma unas 15 horas semanales de carrera a pie, subiendo y bajando terrenos de montaña. Pero en estos meses de invierno, y aprovechando su residencia en las montañas de Romsdalen - Noruega- el atleta de NNormal se toma un descanso con las zapatillas de correr y apuesta por el esquí de montaña, la escalada en hielo o incluso el entrenamiento *indoor*.

‘Cruzar’ disciplinas para conseguir mejorar como corredor, o como deportista total, es una gran idea en esta época invernal que no siempre nos permite correr como quisiéramos. Kilian Jornet resume de esta manera sus motivos para hacer entrenamiento cruzado.

- «Es mucho más fácil ir en zona 2 mientras esquías que mientras corres. Además, esquiando no tienes ese impacto mecánico en tus articulaciones, pero sigues teniendo los beneficios del entrenamiento de resistencia. Si solo nos ceñimos a correr, es difícil hacer esas cargas de volumen día tras día».
- «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. Corriendo nunca podrás hacer el trabajo metabólico que te permite la bici o esquiando, porque será demasiado duro mecánicamente para la fascia muscular. Pero el metabolismo no sabe si estás corriendo, remando o esquiando».
- «La velocidad y la fuerza en los descensos en montaña son muy importantes. Al correr cuesta abajo los cuádriceps y gemelos trabajan con un movimiento excéntrico más intenso que en llano. El entrenamiento cruzado con bicicleta de montaña o esquí ayuda a esta tarea. Así, cuando vuelves a correr en primavera, la memoria muscular de tu cuerpo está ahí y las piernas responden bien ante las cargas excéntricas pesadas».
- «La prevención de lesiones es básica para tener una trayectoria deportiva tan larga como deseamos. En verano podemos hacer cargas mayores, pero hay que tener cuidado y debemos afinar más la recuperación. En invierno no necesitas tanto preocuparte por este aspecto por los motivos que ya hemos explicado. El entrenamiento cruzado nos permite estar más frescos en verano y listos para someter al cuerpo a más tensiones. Si siguiera entrenando con carrera a pie todo el invierno sería imposible».
- «Si estás de buen humor, obtendrás adaptaciones positivas. Si estás de mal humor, quizá no. Con esto quiero decir que el aspecto mental es muy importante. En temporada baja tienes que dedicar horas y volumen, es cierto, pero no es tan importante ser tan estricto con el plan de preparación».