

## Dan miedo: las cifras de entrenamiento de Kilian Jornet para preparar la Sierre Zinal

Kilian Jornet buscará el 10 de agosto su décima victoria en la Sierre Zinal, una de sus carreras fetiche en la que ostenta el récord desde 2019



La carrera suiza Sierre Zinal es, sin lugar a dudas, **una de las más emblemáticas del trail running del panorama mundial** y una de las carreras que Kilian Jornet tiene fijada en su calendario personal.

De hecho, para este año era, **junto con la Zegama Aizkorri, una de las dos pruebas que Kilian fijó en su calendario** para la temporada.

La primera de ellas la ganó el pasado mes de mayo, y ahora se encuentra en plena preparación de la popular carrera suiza, conocida por muchos **como la prueba de los cinco 4000**, en honor las cinco cimas de más de cuatro mil metros que se pueden ver durante su recorrido de 31km.

Lógicamente, durante las últimas semanas **Kilian ha intensificado el entrenamiento de preparación para la cita**, y como ya hizo en el año 2021 en que cosechó su última victoria en la Sierre Zinal, el atleta de montaña está recorriendo más de 200km semanales desde el 17 de junio.

Dando un vistazo a su cuenta de Strava, donde Kilian comparte toda su actividad, podemos ver como **en las últimas 5 semanas está haciendo un intensivo de más de 220 km a la semana con más de 11.000 de desnivel positivo.**

**17-23 junio** - 236,0 km recorridos en 22h 13min con 13.019 metros de desnivel positivo.

**24-30 junio** - 227,1 km recorridos en 23h 10min con 11.978 metros de desnivel positivo

**1-7 julio** - 222,5 km recorridos en 22h 52min con 11.419 metros de desnivel positivo

**8-14 julio** - 230,4 km recorridos en 22h 44min con 12.839 metros de desnivel positivo

**15-21 julio** - 236,3 km recorridos en 19h 44min con 6.074 metros de desnivel positivo.

El atleta está combinando un par de sesiones diarias, que combina con actividades de ciclismo virtual.