

Volver a entrenar tras un parón —ya sea por vacaciones, por trabajo o por falta de motivación— puede ser más complicado de lo que parece.

La buena noticia es que **no necesitas hacer todo perfecto** para recuperar sensaciones. Lo que realmente marca la diferencia es tener un poco de estructura, foco, y saber que estás haciendo las cosas bien, aunque sea en versión "mínima viable".

Por eso he creado esta **checklist práctica y sencilla**: para que cada semana puedas revisarte y ajustar, sin volverte loco/a, pero con criterio.

Es la misma mentalidad que aplico en *Ataque Ciclista* con mis deportistas: menos presión, más constancia, más resultados.

Tanto si entrenas por tu cuenta como si estás pensando en dar un paso más, esta herramienta te va a ayudar a:

- Ver en qué punto estás realmente.
- Detectar errores comunes.
- Mejorar hábitos claves.
- Medirte sin obsesionarte.

Y sobre todo, a **no tener que volver a empezar nunca más desde cero**.

Aquí la tienes:

 Checklist: “Estoy volviendo bien de vacaciones si...”

- ☐ Estoy entrenando el número de días que me marqué como objetivo mínimo
 - ☐ Tengo claro qué objetivo estoy persiguiendo este mes
 - ☐ Estoy usando TrainingPeaks (o cualquier otro sistema) para planificar y hacer seguimiento
 - ☐ No estoy improvisando cada día: sé lo que toca entrenar
 - ☐ Estoy incluyendo fuerza o core al menos una vez por semana
 - ☐ Estoy respetando los días de descanso o recuperación activa
 - ☐ Estoy priorizando la calidad del entrenamiento por encima de hacer más horas
 - ☐ Estoy haciendo movilidad o estiramientos al menos una vez a la semana
 - ☐ No estoy intentando recuperar todo lo perdido en 3 días
-

 Nutrición e hidratación

- ☐ Estoy comiendo bien **antes** de entrenar (hidratos + fácil digestión)
 - ☐ Estoy comiendo bien **durante** entrenamientos largos o intensos (30-60g CH/hora)
 - ☐ Estoy comiendo bien **después** del entrenamiento (hidratos + proteína en la primera hora)
 - ☐ Me hidrato bien todos los días, no solo en los entrenamientos
 - ☐ Llevo bebida isotónica o sales si el entreno lo requiere
 - ☐ Estoy evitando ayunos o recortes que me dejen sin energía
-

 Actitud y motivación

- ☐ Estoy siendo constante, aunque no pueda entrenar perfecto
- ☐ Me permito ajustar el plan sin sentir que estoy fallando
- ☐ Si tengo una semana mala, me reengancho sin agobios



- ☐ Me rodeo de personas que me motivan (grupo, entrenador, comunidad)
 - ☐ Estoy disfrutando más del proceso que de los números
-

🎯 **¿Marcas al menos 7-8 casillas? Vas por muy buen camino.**

Y si no... revísalo, ajústalo y vuelve a empezar. Esto es un proceso, no una carrera de 100 metros.

La mayoría de los ciclistas que se sienten estancados no lo están por falta de esfuerzo, sino por **falta de estrategia**.

Esta checklist no es una receta mágica, pero sí puede ser **tu brújula semanal** para no desviarte del camino.

Y si después de un par de semanas sientes que necesitas un empujón, una guía más individualizada, o simplemente alguien que te ayude a mantener el ritmo, ya sabes dónde estoy.

Recuerda: **no se trata de hacerlo perfecto, se trata de hacerlo mejor que ayer.**

🚴 **¡A por tu mejor vuelta!**

Helena Martín Barroso
HM Biking