Índice

Introducción.	**Pág. 2**
Qué ha pasado en tu cuerpo durante las vacaciones.	**Pág. 3**
Optimizar el tiempo en septiembre: entrenamientos inteligentes.	**Pág. 5**
Etapa de reactivación: primeras 2 semanas	**Pág. 8**
Fuerza y core en casa.	**Pág. 10**
Nutrición post-vacaciones.	**Pág. 13**
Hidratación y micronutrientes claves tras el verano.	**Pág. 16**
Planificación y objetivos realistas para el otoño.	**Pág. 19**
¿Y ahora qué?	**Pág. 22**
Conclusión.	**Pág. 24**

INTRODUCCIÓN.

- **¿Te has desconectado este verano? ¡Perfecto!**

Ahora es momento de volver con cabeza.
Septiembre es un mes peculiar: vuelves a la rutina, a los horarios marcados, a intentar cuadrar todo con el trabajo, la familia y, cómo no, la bici. Y probablemente, vienes de unas semanas con menos estructura, algo de desconexión, vacaciones, calor, comidas diferentes… En definitiva: has descansado, como toca.
Y eso **no es ningún problema**.
De hecho, **es perfecto**.
El descanso también forma parte del proceso de mejorar. Pero ahora toca cambiar de marcha y empezar a reconstruir sensaciones, recuperar hábitos y volver a sentirte fuerte sobre la bici. Y para eso estás leyendo esta guía.
Mi objetivo con ella es ayudarte a que la vuelta no se te haga cuesta arriba. Que no empieces a entrenar "a lo loco", ni desde la frustración, ni con el típico "venga, ahora sí que sí" que te dura tres días.
Quiero que vuelvas con estructura, con cabeza, y sobre todo, **con ilusión**.

- **¿Cómo usar esta guía?**

Esta guía está pensada para que tengas a mano todo lo que necesitas para volver a entrenar con coherencia, sin hacer barbaridades, pero avanzando desde el minuto uno.
Vas a encontrar:

- **Entrenamientos de reactivación** para las primeras semanas.
- **Rutinas de fuerza y core** que puedes hacer en casa, incluso con poco tiempo.
- Consejos de **nutrición e hidratación** para volver a coger buenos hábitos.
- Ejemplos de planificación y errores que debes evitar al retomar.
- Y, lo más importante: una visión global de cómo puedes volver a rendir sin perderte en el intento.

Es para ti tanto si vienes de parar completamente como si has seguido saliendo "a ratos". Porque lo importante no es dónde estás ahora, sino cómo vas a moverte desde aquí.

Y si al terminarla te das cuenta de que necesitas que alguien te guíe de verdad en este camino, te contaré también cómo puedes trabajar conmigo en el programa ***Ataque Ciclista***.
Porque hacerlo por tu cuenta es posible, pero **hacerlo bien y notar resultados reales es mucho más fácil cuando tienes un plan hecho a medida**.
Vamos a por ello. 💪

¿QUÉ HA PASADO EN TU CUERPO DURANTE LAS VACACIONES?

Primero, vamos a desdramatizar una cosa: **no estás en la casilla de salida**.
Aunque hayas parado una, dos o incluso más semanas, **no has perdido todo lo que habías ganado**.
Pero sí es verdad que ha habido cambios. Y entender qué ha pasado en tu cuerpo te va a ayudar a enfocar mejor esta vuelta, sin frustraciones ni prisas innecesarias.

✅ Lo que sí se pierde (un poco):

🔸 **Capacidad aeróbica:**
Es lo primero que se nota. Te cuesta un poco más mantener el ritmo, sube más la frecuencia cardiaca, te falta ese "fondo" que tenías. Pero no te preocupes: con 2-3 semanas bien estructuradas, lo vuelves a recuperar.
🔸 **Sensación de agilidad sobre la bici:**
Notas que no fluyes igual, que los cambios de ritmo cuestan más, que te falta coordinación o chispa. Es normal: son adaptaciones neuromusculares que se "despiertan" rápido si entrenas con intención.
🔸 **Tono muscular y fuerza específica:**
Si no has hecho nada de fuerza en semanas, puedes sentirte más "blando". Pero esto también se recupera muy rápido con 2-3 sesiones semanales bien diseñadas.

✅ Lo que no se pierde tan fácilmente:

🔹 **Tu base física real:**
La capacidad aeróbica profunda (la que cuesta meses construir) no desaparece de un día para otro. Está ahí. Solo necesitas activarla de nuevo.
🔹 **Tu memoria de entrenamiento:**
Tu cuerpo "recuerda" cómo era estar en forma. Por eso, cuando vuelves a entrenar, recuperas mucho más rápido que alguien que empieza de cero.
🔹 **Tu motivación (aunque lo dudes):**
Quizá ahora te sientas algo desganado o falto de rutina. Pero en cuanto encadenes unos cuantos entrenamientos bien hechos, esa motivación reaparece sola.

⚠ Cuidado con el error más común al volver

El mayor error que veo en ciclistas cuando vuelven de vacaciones es **querer recuperar todo en 3 días**.
Te subes al rodillo o sales a tope el primer día, te emocionas, te vienes arriba… y el cuarto día estás fundido, frustrado o incluso lesionado.
Recuerda esto:
➡️ Lo que has perdido en 2-3 semanas, no necesitas menos tiempo para volver a ganarlo.

➡️ Y si vuelves bien, puedes usar septiembre como un trampolín para rendir mejor que nunca este otoño.

Entonces, ¿cómo retomar con cabeza?

En la siguiente sección te voy a enseñar cómo aprovechar septiembre al máximo aunque tengas poco tiempo.
Porque, con una estrategia bien pensada, no necesitas entrenar más, necesitas **entrenar con intención**.

OPTIMIZAR EL TIEMPO EN SEPTIEMBRE: ENTRENAMIENTOS INTELIGENTES.

No necesitas más horas. Necesitas más intención.

Septiembre es el mes por excelencia de las excusas:
👉 "Vuelvo al trabajo."
👉 "Los niños empiezan el cole."
👉 "No tengo tiempo para nada."
Y sí, todo eso es real. Pero también es verdad que **con el tiempo que tienes, puedes hacer mucho más de lo que crees**, si sabes qué entrenar y cómo.

La clave es olvidarse del "cuanto más, mejor" y centrarse en:

- **Sesiones específicas.**
- **Trabajo con un objetivo claro.**
- **Recuperación bien gestionada.**

🎯 ¿Qué necesito entrenar si tengo poco tiempo?

Si tienes entre **3 y 5 días por semana**, el orden de prioridades es este:

1. **Zona 2 de verdad** → Construye base y mejora la eficiencia.
2. **Fuerza y core** → Más potencia, más estabilidad, menos lesiones.
3. **Entrenamientos intensivos cortos (HIIT o umbral)** → Para ganar forma rápido sin gastar horas que no tienes.
4. **Movilidad y descanso activo** → Para que lo demás funcione.

📊 Ejemplos de estructuras semanales

🕒 Si tienes solo 3 días/semana:

Día	Tipo de sesión	Duración
Martes	Rodillo o carretera Z2	1.00-1.30h.
Jueves	Fuerza en casa + core	30-40 min
Sábado	Ruta con tramos intensos (ej. 3x8 min Z3)	>1.30h.

🎯 Este enfoque prioriza lo básico: fondo + fuerza + intensidad controlada.
Sencillo, pero efectivo.

🕒 **Si tienes 4 días/semana:**

Día	Tipo de sesión	Duración
Martes	Series en rodillo o carretera (ej. 5x4 min Z4).	1.00-1.30h.
Miércoles	Fuerza funcional + movilidad.	30-40 min
Jueves	Series Z3 o cambios de ritmo (ej. 3x10 min).	1.00-1.30h.
Domingo	Ruta larga en Z2.	>2.00h.

🎯 Aquí ya puedes meter estímulos más potentes, sin descuidar el control de cargas.

🕒 **Si puedes entrenar 5 días/semana:**

Día	Tipo de sesión	Duración
Martes	Series en rodillo o carretera (ej. 5x4 min Z4).	1.00-1.30h.
Miércoles	Fuerza funcional + movilidad.	30-40 min
Jueves	Series Z3 o cambios de ritmo (ej. 3x10 min).	1.00-1.30h.
Sábado	Ruta larga Z2 con tramos con cambios de ritmo.	2-3 h.
Domingo	Ruta larga libre o en grupeta.	2-4 h.

🎯 Esquema perfecto si quieres volver rápido a un nivel alto

🎯 ¿Qué se consigue con esta estructura?

- Combinas **calidad e intensidad** sin sobrecargar.
- Tienes espacio para **recuperar y adaptarte**.
- Trabajas la **fuerza** de forma planificada.
- Dejas margen para **la vida real**: trabajo, familia, imprevistos.

🧠 ¿Cómo adaptarla?

- ¿Solo tienes 3 días? Mantén 1 día de series, 1 de fuerza, y la salida del finde.
- ¿Tienes más tiempo? Añade otra sesión de movilidad, rodillo suave o técnica.
- ¿Compites en CX o marchas? El domingo puedes convertirlo en día de competición, y ajustar lo demás alrededor.

💡 Tips clave para exprimir tu tiempo

✔ **No improvises.** Tener que pensar cada día qué entrenar es perder tiempo y energía.
✔ **Planifica la semana antes del lunes.** A poder ser, en TrainingPeaks o similar 😉
✔ **Ten rutinas de fuerza grabadas o con ejercicios ya definidos.** No pierdas tiempo buscando vídeos.
✔ **Entrena con calidad.** 40 minutos bien hechos valen más que 2 horas sin foco.
✔ **Si fallas un día, no lo intentes compensar.** Sigue el plan. Tu cuerpo agradece la regularidad, no los atracones.

🚨 ¿Y si me agobio porque no llego a todo?

No pasa nada. Entrenar con poco tiempo no es entrenar mal.
De hecho, **muchos de mis ciclistas mejoran más entrenando menos horas** cuando empezamos a optimizar su plan.
Porque no se trata de hacer más, sino de hacer **lo que necesitas**.

En la siguiente sección te explico exactamente cómo estructurar las **primeras 2 semanas de vuelta al entrenamiento** para que actives tu cuerpo, recuperes sensaciones y prepares la base para todo lo que viene después.

ETAPA DE REACTIVACIÓN:
PRIMERAS 2 SEMANAS

Vuelve a activar tu cuerpo sin matarte… pero con intención.
Estas dos primeras semanas tras las vacaciones **no van de buscar tu mejor versión**, sino de **crear una buena base para construir desde ahí**.
Esto es clave: si vuelves con prisas, probablemente termines frustrado o tocado. Pero si vuelves con cabeza, puedes notar una evolución brutal en apenas 3-4 semanas.
Y lo mejor: **no teniendo que entrenar más, sino entrenando mejor**.

🎯 Objetivo de esta etapa:

- Recuperar la coordinación y la técnica de pedaleo.
- Activar tu sistema aeróbico progresivamente.
- Volver a meter fuerza de forma suave pero efectiva.
- Escuchar a tu cuerpo y ajustar cargas sin miedo a "estar haciendo menos".

🔄 Semana 1: "Volver a sentir el cuerpo"

👉 3-4 sesiones de ciclismo máximo, suaves y variadas.

Día	Tipo de sesión	Objetivo
Lunes	Rutina de movilidad.	Activar sin exigir.
Martes	Rodaje suave Z2 – 1.00-1.30h.	Recuperar sensación de pedaleo.
Miércoles	Core + movilidad (30 min).	Estabilidad, activación.
Jueves	Salida libre, suave.	Sumar sin fatigar.
Viernes	Rutina de fuerza en casa (30 min).	Recuperar tono muscular.
Sábado	Ruta grupal suave o salida libre.	Disfrutar y sumar tiempo.
Domingo	Salida suave o desanso activo.	Evitar fatiga acumulada.

💡 **Importante:** No entres en zona de sufrimiento esta semana. No lo necesitas todavía.

🔁 Semana 2: “Empezar a construir”

👉 4-5 sesiones con un poco más de foco, sin forzar.

Día	Tipo de sesión	Objetivo
Lunes	Core + movilidad.	Recuperar tras el finde.
Martes	Rodaje con 3-4 aceleraciones cortas (10-20 seg)	Activar la chispa.
Miércoles	Fuerza funcional en casa o gimnasio (40 min).	Empezar a cargar.
Jueves	Rodillo o carretera – 4x4 min Z3.	Meter estímulo aeróbico.
Viernes	Descanso activo o paseo suave	Recuperar sin parar.
Sábado	Ruta media en zona 2 (2h aprox.)	Volumen moderado.
Domingo	Salida grupal libre.	Recuperar sensaciones.

🧠 Consejo: Aquí ya puedes empezar a “empujar” un poco más, pero siempre controlando la recuperación y las sensaciones. Si notas que aún estás flojo, **mejor mantener que apretar.**

🛑 ¿Y si no puedo hacer tantas sesiones?

No pasa nada. Si solo tienes 2-3 días, céntrate en:

1. Un rodaje aeróbico suave (mínimo 45’).
2. Una rutina de fuerza + core.
3. Una salida de finde en zona 2 con algo de ritmo si te ves bien.

Con eso, y siendo constante, ya estás construyendo mucho más que si intentaras apretarte sin control.

🔚 Conclusión de esta etapa

No estás “volviendo”, estás preparando el terreno para ir más fuerte que nunca.
Y te lo digo por experiencia: **los ciclistas que hacen bien estas dos semanas, luego mejoran más rápido, entrenan mejor y se lesionan menos**.

En la siguiente sección te enseño cómo trabajar la **fuerza y el core desde casa**, sin material y sin perder tiempo, para que cada semana estés más fuerte sobre la bici —incluso entrenando desde el salón de tu casa.

FUERZA Y CORE EN CASA.

Tu forma de pedalear empieza fuera de la bici.

Una de las cosas que más repito a los ciclistas que entreno es esta:
"La fuerza no es opcional."

Si quieres mejorar tu rendimiento, tu estabilidad sobre la bici, evitar molestias y ganar potencia… **necesitas trabajar la fuerza y el core, sí o sí.**
Y no hace falta que vayas al gimnasio ni que tengas material. Con tu peso corporal, una esterilla y media hora bien invertida, puedes ganar muchísimo.

🚴 ¿Por qué es tan importante la fuerza para ciclistas?

🔹 **Mejora la eficiencia del pedaleo.**
Un core fuerte te permite transferir mejor la fuerza a los pedales.

🔹 **Previene lesiones.**
Muchas molestias de rodillas, lumbares o cuello tienen que ver con una falta de estabilidad y control postural.

🔹 **Te da más vatios.**
Sí, entrenar fuerza bien te ayuda a mover más potencia sin aumentar el volumen de bici.

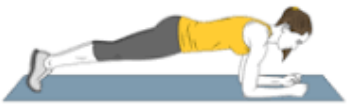
🔹 **Te permite rendir con menos fatiga.**
Cuanto más fuerte estás, menos se cansa tu cuerpo en esfuerzos largos.

🏠 Rutina de fuerza básica (sin material)

Duración: 30-40 minutos.
Frecuencia ideal: 2 veces por semana.
Formato: Circuito. 3 vueltas. 40 segundos de ejercicio + 20 segundos de descanso.

🔁 Circuito 1 – Fuerza y estabilidad.

1. **Plancha frontal con apoyo de antebrazos.**



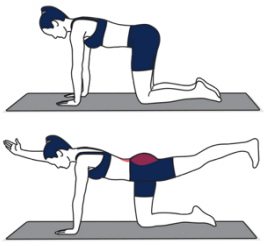
Activa todo el core y mejora tu postura sobre la bici.

2. **Sentadillas (puedes usar una mochila si quieres añadir peso).**



Fuerza global en piernas, glúteos y estabilizadores.

3. **Bird Dog**



Coordinación, equilibrio y estabilidad lumbo-pélvica.

4. **Zancadas alternas (paso largo hacia delante).**



Trabajo unilateral de piernas, ideal para simular el gesto de pedaleo.

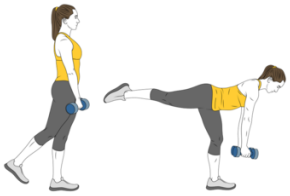
5. **Plancha lateral (cada lado).**



Activa oblicuos y glúteos, claves en la transferencia de fuerza.

🔄 Opcional: Rutina avanzada (si no paraste del todo en vacaciones).

1. Peso muerto a una pierna (con botella de agua o mancuerna).



2. Sentadilla búlgara (con una silla).



3. Puente de glúteos.



4. Superman con pausas (3 seg arriba).



5. Plancha con toques de hombro.

🧠 Consejo: No te preocupes por hacer todo perfecto. Lo importante es que empieces, que seas constante y que te tomes este bloque de fuerza como parte del entrenamiento, no como algo "extra".

📆 Calendario sugerido de fuerza para septiembre

Semana	Frecuencia	Tipo de sesión
1	1-2 sesiones	Rutina básica
2	2 sesiones	Básica o combinada con avanzada
3	2-3 sesiones	Añade variaciones + progresiones
4	2 sesiones + core extra	Consolidación

¿Cómo encaja esto en tu semana ciclista?

Lo ideal es que hagas la fuerza en días sin bici, o combinarla con una sesión suave de rodillo o movilidad.
Y si tienes que elegir entre salir a rodar una hora o hacer fuerza… muchas veces lo mejor es **quedarte en casa y hacer la rutina**. Te da buen rendimiento a medio plazo y suele ser lo que primero se deja de lado.

🤔 "¿Y si no sé si lo estoy haciendo bien?"

Esto es lo que trabajamos a fondo en el programa *Ataque Ciclista*. Porque no solo se trata de hacer sentadillas, sino de saber **cuándo**, **cómo** y **con qué objetivo**.
Y, sobre todo, que alguien te diga si vas por buen camino, te corrija si hace falta, y te motive cuando flaqueas.
En la siguiente sección te cuento cómo acompañar todo esto con una buena **nutrición**, especialmente después de un verano más relajado.

NUTRICIÓN POST VACACIONES.

Vuelve a comer como un ciclista (sin hacer dietas raras).

Después del verano, muchos ciclistas sienten que han comido "peor", han bebido más de la cuenta y que ahora "hay que portarse bien".
Pero vamos a empezar por lo importante: **no has hecho nada mal.**
Has desconectado, has disfrutado, y ahora simplemente toca reajustar.
El objetivo no es restringirte ni obsesionarte, sino volver poco a poco a una alimentación que **te ayude a rendir sobre la bici y a recuperar sensaciones**.
Y créeme: **no necesitas una dieta perfecta. Solo volver a tener estructura.**

🍽️ Qué comer los días que entrenas:

Los días de entrenamiento necesitas energía, punto.
Y esa energía te la dan los hidratos de carbono, combinados con proteína de calidad y una buena hidratación.
🕗 Antes de entrenar (1.30-2h antes):

- Tostada con membrillo y plátano.
- Yogur natural con mermelada, avena y frutos rojos.
- Bowl de avena con bebida vegetal y canela.
- Un par de dátiles + café (si es un entreno corto y temprano).

🧠 Consejo: mejor algo sencillo y fácil de digerir que nada. Entrenar en ayunas cuando estás volviendo a la rutina no es lo más inteligente.

🚴 Durante el entrenamiento:

Aquí es donde muchos ciclistas fallan.
Si tu entreno va a durar más de una hora y media, necesitas **empezar a meter energía desde los primeros 30-40 minutos**. No esperes a notar la pájara.
🔢 Recomendación general:
👉 **30 a 60 gramos de hidratos de carbono por hora**, dependiendo de la duración, intensidad y de lo entrenado que estés a nivel digestivo (si los entrenos son muy largos, lo ideal sería entrenarte a poder comer más de 60g por hora).

🍌 Ejemplos prácticos:

- 1 plátano = ~25 g HC
- 1 barrita comercial = 20-25 g HC
- 1 gel = 20-30 g HC
- 1 bidón isotónico bien preparado = 30-40 g HC

🔁 Opciones caseras:

- Dátiles rellenos de crema de cacahuete
- Pan de molde con miel o membrillo
- Bolas energéticas caseras (avena, dátiles, cacao)

🧠 Consejo: Si entrenas con series o en intensidad alta, opta por **geles o bebidas con CH de absorción rápida**. Si es una salida suave, puedes usar comida sólida sin problema.

🕒 Después de entrenar (en la primera hora):

- Batido de plátano, cacao y bebida vegetal.
- Bocata pequeño de pan blanco con jamón o pavo.
- Yogur griego con miel y copos de avena.
- Arroz blanco con huevo duro y aceite de oliva.

La recuperación es clave si quieres rendir más al día siguiente. Y sí, el cuerpo *necesita* comer después de entrenar.

🍴 Qué comer los días que NO entrenas:

Aquí sí puedes reducir un poco los hidratos, pero sin eliminarlos por completo.
Tu cuerpo sigue necesitando energía para recuperarse y adaptarse al entrenamiento de días anteriores.

- Platos más ligeros: ensaladas completas, cremas de verduras, proteínas magras.
- Hidratos más "limpios": quinoa, arroz integral, legumbres, patata cocida.
- Grasas saludables: aguacate, frutos secos, aceite de oliva virgen extra.
-

🧠 Consejo: No comas menos solo porque no entrenas. Come mejor. Y sobre todo, **escucha tu hambre real**.

🍳 Ideas de comidas rápidas y equilibradas para septiembre

Comida	Opción 1	Opción 2
Desayuno	Avena con fruta + café	Tostada con aguacate y huevo
Comida	Arroz con pollo y verduras	Lentejas con arroz y huevo duro
Cena	Ensalada de garbanzos y atún	Crema de calabaza + tortilla francesa
Post-entreno	Batido casero + fruta	Yogur griego + avena y miel

---

💦 Hidratación: la gran olvidada

Después del verano, y especialmente si vuelves a entrenar con más frecuencia, **hidratarte bien marca la diferencia**.

- Empieza el día bebiendo agua.
- Ten siempre una botella a mano.
- En entrenos >1.30h, usa bebida isotónica o añade sal al bidón.
- ¿Te cuesta beber agua sola? Añade un chorrito de limón o infusión fría.

❌ Lo que NO necesitas hacer ahora:

🚫 Hacer dieta estricta
🚫 Eliminar pan, pasta o arroz
🚫 Entrenar en ayunas sin control
🚫 Pesarte todos los días
🚫 Compararte con "cómo estabas en junio"

✅ Lo que SÍ necesitas:

✔ Volver a estructurar comidas
✔ Escuchar tu hambre y tus sensaciones
✔ Comer suficiente para rendir
✔ Priorizar calidad sobre cantidad
✔ Ser constante, no perfecto

🤔 ¿Y si no sé si lo estoy haciendo bien?

En ***Ataque Ciclista*** trabajamos también el tema nutricional para que aprendas a comer mejor **según tu volumen de entrenamiento y tu objetivo**.
Y si necesitas ayuda extra, colaboro con profesionales de la nutrición que pueden orientarte de forma personalizada.
En la siguiente sección te explico qué micronutrientes y estrategias pueden ayudarte especialmente en esta época del año: **septiembre**, con el cambio de rutina, la bajada de temperaturas y el riesgo típico de pillar un resfriado justo cuando vuelves a entrenar bien.

HIDRATACIÓN Y MICRONUTRIENTES CLAVES TRAS EL VERANO.

Rinde más, recupérate mejor y evita ponerte malo justo cuando estás volviendo.

Septiembre es un mes muy típico de *"me pongo serio con los entrenos y a los diez días pillo un resfriado"*.
¿Te suena? Es más habitual de lo que parece.
¿La razón?
👉 Cuerpo más expuesto tras el verano.
👉 Cambios de temperatura (calor de día, fresquito de mañana y noche).
👉 Sistema inmune algo "tocado" por excesos, alcohol o falta de descanso.
👉 Más carga de entreno… con poca recuperación.
La buena noticia es que **puedes prevenirlo** con algunos ajustes simples en tu hidratación y en los micronutrientes clave de tu alimentación.

💧 Hidratación: más importante de lo que crees.

Después del calor del verano, muchos ciclistas llegan a septiembre ya arrastrando **cierto grado de deshidratación crónica**.
Y esto afecta al rendimiento, la recuperación… y también al sistema inmune.

✅ Qué hacer:

- **Empieza el día bebiendo** 1 vaso de agua con una pizca de sal o unas gotas de limón, o bebe un vaso de agua de coco.
- **Bebe agua durante el día**, aunque no tengas sed.
- En entrenos de más de 1 hora y media, **usa bebida isotónica** o añade sal y carbohidratos al bidón.
- Si entrenas con intensidad, **no bebas solo agua**. Añade electrolitos (mejor si contienen sodio, potasio y magnesio).

- Isotónico casero rápido:

- 500 ml agua
- 30-40 g carbohidratos (mezcla de maltodextrina + fructosa o simplemente zumo + azúcar)
- 1 pizca de sal
- Chorrito de limón (opcional)

🧠 Consejo: En días de series o rodajes largos, no subestimes el impacto de llegar deshidratado al final. Te cuesta más recuperar y puede pasarte factura en días posteriores.

🥦 Micronutrientes clave para este mes.

No se trata de suplementarte con todo, sino de **priorizar ciertos alimentos** que ayudan a reforzar tu sistema inmune y mejorar la recuperación.

Vitamina C
- Refuerza defensas y ayuda a combatir el estrés oxidativo.
- ➤ Presente en: kiwi, naranja, pimiento rojo, fresas, perejil, brócoli.

Vitamina D
- En septiembre ya empieza a bajar tu exposición al sol → cuidado con los niveles bajos.
- ➤ Presente en: huevos, pescado azul, setas.
- *Si tienes niveles bajos, puede ser buena idea suplementar (consulta con profesional).*

Zinc
- Clave para el sistema inmune y la recuperación muscular.
- ➤ Presente en: carne magra, marisco, legumbres, semillas de calabaza.

Hierro
- Fundamental para evitar la fatiga, sobre todo en mujeres.
- ➤ Presente en: carne roja, legumbres, espinacas, frutos secos (mejor acompañado de vitamina C para mejorar su absorción).

Magnesio
- Ayuda a la contracción muscular, al descanso y al sistema nervioso.
- ➤ Presente en: plátano, frutos secos, cacao puro, avena.

🌿 Bonus: infusiones útiles para septiembre.

- **Infusión de jengibre + miel + limón**: antiinflamatoria, digestiva y refuerzo inmune.
- **Rooibos con canela**: sin cafeína, buena para después de cenar, ayuda al descanso.
- **Té verde (por la mañana)**: antioxidante y activador suave, sin deshidratar tanto como el café.

👎 ¿Qué evitar?

- Empezar a entrenar fuerte sin hidratarte bien antes y después.
- Entrenar sin comer nada y sin bebida con CH.
- "Comer sano" pero sin incluir frutas ni verduras de verdad.
- Hacer entrenamientos intensos con pocas horas de sueño y bajo en calorías.

✅ ¿Y qué funciona?

✔ Hidratarte cada día aunque no sientas sed.
✔ Incluir fruta y verdura todos los días.
✔ Tomar alimentos ricos en micronutrientes (sin obsesiones).

✔ Ajustar lo que comes al volumen de entrenamiento.
✔ Cuidar el descanso, tanto como los vatios.

En la siguiente sección te voy a enseñar cómo **planificar tus objetivos** de cara al otoño y cómo evitar uno de los errores más comunes en septiembre: **querer recuperar todo lo perdido demasiado rápido.**

PLANIFICACIÓN Y OBJETIVOS REALISTAS PARA EL OTOÑO.

No hace falta hacerlo todo en septiembre. Pero sí empezar con intención.

Septiembre es un mes con mucha energía… pero también con muchas trampas mentales.

Después del verano, es muy fácil entrar en modo:
👉 "Este mes me pongo a tope."
👉 "Voy a entrenar más que nunca."
👉 "Ahora sí que voy a hacer todo perfecto."
Y ese impulso está genial, pero si no lo acompañas de **una buena planificación** y **objetivos realistas**, en dos semanas estarás agotado, frustrado… y con la sensación de haber fallado.
Y **no has fallado**, solo has intentado hacerlo todo demasiado rápido.

🎯 ¿Por qué septiembre es tan importante?

Porque es el mes que marca el tono de los siguientes 3-6 meses.
Si te organizas bien ahora, llegarás a octubre con ritmo, a noviembre con confianza… y al invierno **sin esa sensación de estar sobreviviendo a base de rodillo y resignación**.
Además, muchos ciclistas en esta época:

- Retoman entrenamientos más estructurados.
- Se plantean nuevos retos o pruebas para otoño o primavera.
- Empiezan a preparar la base para la siguiente temporada.

Y todo eso es más fácil de sostener si lo construyes **paso a paso**.

❌ El error más común: querer recuperarlo todo en 10 días.

Tu cuerpo no entiende de impulsos repentinos.
Si llevas semanas entrenando poco o sin estructura, **no intentes meter ahora 7 sesiones por semana** ni recuperar todo el volumen perdido de golpe.

🧠 Lo que sí funciona:

- Empezar con 3-5 sesiones por semana, bien organizadas.
- Alternar entrenamientos de calidad con días suaves o de descanso.
- Ir midiendo cómo responde tu cuerpo (fatiga, motivación, sensaciones).
- Ajustar sobre la marcha. No hay ningún plan perfecto si tú no estás bien con él.

📆 ¿Cómo marcarte objetivos realistas para otoño?

1. Define tu motivación real
¿Qué te gustaría conseguir antes de que acabe el año?

- ¿Sentirte fuerte en las grupetas de invierno?
- ¿Terminar una carrera de CX sin quedarte vacío?
- ¿Prepararte esa cicloturista con la que sueñas?
- ¿Atreverte a competir sin miedo?
- ¿Recuperar tu mejor versión sin necesidad de hacer tantos kilómetros?

2. Piensa a 3 meses vista
Evita los objetivos "de aquí a dos semanas". El buen rendimiento se cocina lento.

- Septiembre: reactivación + reestructuración.
- Octubre: consolidar forma y meter más ritmo.
- Noviembre: preparar el invierno con confianza y estabilidad.

3. Establece un compromiso mínimo
Aunque tengas semanas complicadas, mantén un mínimo de entrenamientos que sabes que **sí puedes cumplir**.

- Ejemplo: "Pase lo que pase, haré 3 sesiones a la semana."
- Si puedes hacer más, perfecto. Pero lo mínimo es tu base.

📓 Consejo extra: ponlo por escrito.

Planifica tu semana con antelación.
No lo dejes a la improvisación del "si tengo tiempo, salgo".
El tiempo no aparece. Se bloquea.

- Usa TrainingPeaks, una agenda física o el calendario de tu móvil.
- Apunta cuándo y qué vas a entrenar.
- Haz seguimiento de cómo te encuentras y qué vas cumpliendo.

🧑🤝🧑 Y si esto no te funciona o no sabes cómo organizarte, ¡no lo hagas solo!

Si ya lo has intentado otras veces y no lo has conseguido, quizá no es falta de ganas.
A veces, lo que falta es tener a quién rendir cuentas.
Tener a alguien que te acompañe, te dé feedback, y te ayude a mantenerte constante marca una diferencia brutal.
Por eso, en el programa ***Ataque Ciclista***, no solo te doy un plan, sino que **te acompaño para ajustarlo a tu realidad, día a día, semana a semana.**
Porque si trabajas, tienes familia, responsabilidades y poco tiempo… necesitas que cada entrenamiento **valga de verdad**.
Y eso se consigue con un plan a medida, con soporte, y con alguien que te guíe cuando las cosas se complican.
Y además del plan de entrenamiento personalizado y el soporte constante, también tienes acceso a una **comunidad privada de ciclistas como tú,** que supone un gran extra de motivación.

Una comunidad donde:
✔ Compartimos dudas, avances y retos.
✔ Nos motivamos cuando alguien flaquea.
✔ Hacemos videollamadas grupales para resolver temas comunes.
✔ Y, sobre todo, **no te sientes solo** en este proceso.
Porque no es lo mismo entrenar por tu cuenta, que hacerlo sabiendo que hay un equipo detrás apoyándote.

Empieza con lo que sabes que puedes cumplir, comprométete contigo mismo… y si necesitas ayuda para no fallarte, aquí tienes un plan y un equipo en el que apoyarte.

¿Y AHORA QUÉ?
EL SIGUIENTE PASO LÓGICO SI QUIERES MEJORAR DE VERDAD.

Porque hacer las cosas por tu cuenta es posible… pero hacerlo bien es otra historia.

Si has llegado hasta aquí, probablemente:

- Te has sentido identificado con muchas situaciones.
- Te han faltado estructura y constancia otras veces.
- Has intentado mejorar… pero **sin un plan**, sin un objetivo claro, o sin saber si lo que hacías era realmente lo que necesitabas.

Y ahora que vuelves de vacaciones y estás con mucha motivación, te hago una pregunta directa:

💬 ¿Vas a intentarlo otra vez por tu cuenta?

¿O esta vez vas a hacerlo bien desde el principio?

Qué es *Ataque Ciclista*

Ataque Ciclista no es un programa genérico ni un plan descargable.
Es un sistema de entrenamiento **completamente individualizado**, hecho por mí personalmente y ajustado a tu:

✅ Nivel actual
✅ Tiempo disponible
✅ Objetivos
✅ Limitaciones (logísticas, físicas o mentales)

Todo el entrenamiento lo pauto a través de **TrainingPeaks**, y te doy soporte diario de lunes a viernes.

Te reviso entrenamientos, te hago seguimiento, te explico el "por qué" de lo que estás haciendo, y te ayudo a mantener la constancia y la motivación durante todo el proceso.

Además:

- Te entrego **informes mensuales** para que veas tu evolución.
- Hacemos **ajustes semanales** en función de cómo vas.

- Tienes **acceso a una comunidad activa** de ciclistas como tú, donde compartir avances, dudas y motivarte en grupo.
- Y cada cierto tiempo, nos vemos en videollamadas grupales para resolver preguntas, tratar temas clave o traer invitados especiales (nutrición, psicología, etc.).

💬 ¿Para quién es este programa?

- Para ciclistas de MTB, carretera o CX que sienten que están estancados.
- Para quienes no tienen tiempo para hacer 15 horas semanales… pero sí quieren resultados.
- Para los que **quieren disfrutar más** encima de la bici y **sentirse fuertes por fin.**
- Para los que están cansados de improvisar o de no saber si lo que hacen funciona.

¿Te animas?

No tienes que decidir nada ahora.
Simplemente puedes **agendar una videollamada conmigo sin compromiso**, contarme tu caso y ver si podemos trabajar juntos.

👇 Puedes hacerlo de tres maneras:

1. Escríbeme directamente por Instagram: @hmbiking
2. Visita mi web y agenda una videollamada conmigo: www.hmbiking.com
3. Envíame un Whatsapp si prefieres algo más directo: 606729921.

🎯 Te recuerdo esto:

Entrenar más no es la solución. Entrenar **mejor** sí lo es.
Y con el sistema adecuado, en tres meses puedes estar en un nivel que hoy mismo no crees posible.

CONCLUSIÓN.

Septiembre puede ser el punto de inflexión que estabas esperando
Has leído esta guía porque sabes que puedes dar más de ti.
Porque sientes que, si te organizas, si haces las cosas bien, **puedes disfrutar de verdad del ciclismo y sentirte fuerte en cada salida**.
Y lo mejor de todo es que eso está a tu alcance.
No necesitas tener más tiempo.
No necesitas ser "pro".
Solo necesitas un plan claro, constancia… y, si lo necesitas, una entrenadora que esté ahí contigo en el proceso.

Este septiembre no empieces desde cero. Empieza desde la experiencia.

Has aprendido qué hacer si vienes de un parón.
Has visto cómo estructurar tu semana según tu disponibilidad.
Sabes qué comer, cómo hidratarte, cómo volver a sentirte ciclista de nuevo.
Y ahora te toca decidir:
¿Quieres seguir como hasta ahora o dar el paso que te acerque, de verdad, a sentirte fuerte, capaz y con motivación todo el año?

Estoy aquí para ayudarte, si tú también estás listo/a para comprometerte contigo.

Si te animas a dar ese paso, puedes escribirme y hablamos.
Sin compromiso, solo para que me cuentes tu situación y ver si ***Ataque Ciclista*** es para ti.
Y si por ahora decides hacerlo por tu cuenta, me alegra haber podido ayudarte con esta guía.
Guárdala, úsala y vuelve a ella siempre que lo necesites.

🚀 A por tu mejor temporada

Te deseo una vuelta increíble. Llena de motivación, buena energía, entrenamientos que te hagan sentir orgulloso/a… y rutas en las que termines sonriendo, no arrastrándote.
Nos vemos dando pedales.
Y si quieres hacerlo acompañado/a, ya sabes dónde encontrarme. 🙌

Helena Martín Barroso.
HM BIKING