

Cuándo ajustar

El plan se escribe antes y se ajusta cada semana. Una señal, un día, no es nada; varias, varios días, sí.

1 Señales para bajar la carga

Duerme peor · pulso en reposo más alto varios días · peores sensaciones · rinde menos en sesiones que antes hacía bien · sin ganas · bienestar diario (sueño, fatiga, dolor muscular, estrés, 1–5) con dos o tres valores bajos a la vez · carga relativa > 1,3 (precaución) o > 1,5.

2 Tres estados

ESTADO	CUÁNTO DURA	QUÉ HACER
Sobrecarga funcional (buscada)	Días, hasta ~2 semanas	Descarga planificada: después rinde mejor
Sobrecarga no funcional	Semanas o meses sin rendir	Bajar la carga; revisar sueño, estrés y comida
Sobreentrenamiento	Meses	Médico: se diagnostica descartando otras causas

3 Cuando no es solo cansancio

Deriva al médico o al dietista-nutricionista si aparecen reglas que faltan, menos libido, fracturas por estrés, resfriados frecuentes o un rendimiento que se estanca: puede ser una deficiencia energética por comer de menos (hombres y mujeres). No se persiguen los W/kg comiendo menos.

4 Situaciones

Ciclo menstrual	De media la fase apenas cambia el rendimiento, pero varía mucho entre ciclistas: que lo registre y ajusta a lo que veas en ella.
Calor	El pulso sube a la misma potencia: baja la intensidad y usa las sensaciones. Aclimatación: 10–14 días con ≥ 1 h diaria sudando.
Enfermedad o caída	Primero el alta médica; después, de menos a más.
Dolor por sobrecarga	Rodilla, espalda, cuello: al especialista (fisioterapeuta, ajuste de la bici).
El día de la prueba	La víspera: suave y cena conocida. Marcha: sin calentamiento largo; carrera o crono: 15–20 min con aceleraciones. Más en subida y viento en contra; recupera en bajada. Come desde el principio (60–90 g/h). El día después: suave.

Los 10 errores y la revisión de bloque

Revisa cada bloque antes de escribir el siguiente, y compara a tu ciclista solo con él mismo.

1 Los 10 errores del ciclista aficionado

1. Todo en la zona gris: la grupeta ni fácil ni dura.
2. Un FTP antiguo o inflado (sin los 5 min previos).
3. Testear en carretera y entrenar en rodillo con los mismos números.
4. Ir por pulso con calor o en puertos largos sin mirar sensaciones.
5. Salir fuerte en el primer puerto de la marcha.
6. Comer poco en la bici.
7. No hacer fuerza.
8. Pocas salidas largas antes de un gran fondo.
9. Cargar el fin de semana y nada de lunes a viernes.
10. Perseguir los W/kg comiendo de menos.

2 Revisión de bloque

Bloque (fechas) · fase

Objetivo del bloque

PREGUNTA	QUÉ MIRAS	RESPUESTA
¿Ha mejorado?	Test o subida de referencia frente al anterior; curva de potencia	
¿Ha hecho lo planificado?	% de sesiones completadas; horas	
¿Cómo lo ha vivido?	Comentarios, bienestar, carga relativa	
¿Qué cambia?	Carga, días, sesiones clave	

Hizo menos de lo planificado → **ajusta el plan a su vida**, no le culpes. Lo hizo todo y no mejora → **revisa carga, descanso y comida**. Mejora → **no cambies lo que funciona**. Al final de la temporada: qué objetivo cumplió, qué funcionó, qué no y qué hará distinto el año que viene.