



PONTE EN FORMA

DESDE CERO

(4 SEMANAS)



GUÍA GRATUITA

1

Empieza hoy (sin pensar)

Esta sección está pensada para que empieces hoy, sin esperar al “lunes” y sin necesidad de sentirte motivado. Si estás leyendo esto es porque quieres cambiar algo: peso, salud, energía, estrés... y lo entiendo perfectamente.

Te cuento algo personal: yo también tuve una etapa en la que no estaba del todo bien. No era falta de información (sabía entrenar), era falta de orden y de constancia. Lo que me devolvió a mí a la rutina no fue un plan perfecto ni un ataque de motivación: fue decidir que cada día que tocaba, hacía “lo mínimo correcto”. Con el tiempo, ese mínimo me llevó a estar como estoy hoy: con salud, en mi peso ideal y, lo más importante, con ganas reales de seguir cuidándome y aprendiendo.

La clave es sencilla: no busques hacerlo perfecto. Busca hacerlo repetible.

1) Elige tu primer entrenamiento (2 opciones)

No necesitas 10 decisiones. Solo una: cuál haces hoy.

Opción A	Si eres cero total o llevas tiempo parado: haz la Sesión A - Semana 1 (35-45 min).
Opción B	Si ya entrenabas algo: haz la Sesión B - Semana 1 (intervalos suaves).

Mi recomendación (por experiencia) es que empieces por la Opción A si tienes dudas. Cuando estás retomando, lo más importante es terminar con sensación de control, no con la sensación de “me he pasado”. Esa sensación de control es la que te hace volver mañana.

El truco del “primer paso”

Si hoy no te apetece, no te preguntes. Haz esto: ponte la ropa, prepara el agua y súbete a la bici 2 minutos. Solo 2. Si en 2 minutos sigues sin poder, te bajas sin culpa. La mayoría de días, una vez estás dentro... ya no te sales. Eso es construir hábito.

2) Checklist de arranque (5 minutos) – para hacerlo bien sin complicarte

Este checklist es tu “piloto automático”. Cuanto menos pienses, más fácil es cumplir. Y cuanto más fácil sea cumplir, antes verás resultados.

	Agua + toalla a mano	Parece una tontería, pero evita paradas. Si paras, pierdes ritmo y luego cuesta retomar.
	Resistencia nunca a cero	Sin resistencia el pedaleo se vuelve inestable y castiga más de lo que parece. Busca un pedaleo redondo, sin rebotar.
	Calienta 8-10 min suave	El objetivo es “encender” el cuerpo: subir temperatura, aflojar articulaciones y respirar cómodo. Aquí no se demuestra nada.
	Parte principal: RPE 3-6	RPE es esfuerzo percibido (1-10). En estas semanas, mejor control que heroicidad. Debes poder hablar con frases.
	Enfría 5-8 min suave	Bajar pulsaciones te ayuda a recuperar y a no acabar con sensación de “me he vaciado”. Eso mejora la adherencia.
	Anota 1 frase	Minutos totales + cómo te has sentido. Esto te enseña patrones: cuándo te pasas, cuándo te quedas corto y qué te funciona.

¿Qué es eso de RPE?

RPE es una escala del 1 al 10 de “cómo de duro lo sientes”. Para empezar, quédate con esto:

- RPE 3-4: cómodo, podrías mantenerlo bastante rato.
- RPE 5-6: trabajas, notas piernas, pero sigues con control.
- RPE 7+: ya es duro. Esto lo usaremos más adelante, cuando tengas base.

Si no sabes dónde estás, usa el “test del habla”: si puedes hablar en frases, vas bien.

Versión express (si vas justo de tiempo)

Si hoy solo tienes 20-25 minutos, no lo uses como excusa para no hacer nada. Haz esto: 5' suave + 12-15' RPE 4-5 + 3-5' suave. Cumple, sumas y te mantienes en el camino.

3) Cómo usarla con TRT Indoor Cycling (plantilla) – y no improvisar nunca

La mayoría de la gente falla por una razón: improvisa. Un día hace una clase fuerte, otro día nada, otro día se machaca... y al final lo deja. Con esta guía, tu semana se decide con 3 piezas: A, B y C.

Qué significa cada sesión

- Sesión A (Quemagrasas Z2): tu “motor”. Te da fondo, quema grasa y te hace sentir bien.
- Sesión B (Aeróbica): tu “chispa”. Te hace mejorar sin necesidad de ir a muerte.
- Sesión C (Continuo cómodo- Quemagrasas Z2/Z3): tu “sello de constancia”. Suma minutos y refuerza el hábito.

Cómo elegir tus clases comodín (sin volverte loco)

Elige 3 clases que sepas que vas a hacer, aunque estés cansado:

- 1) Una clase agradable (música que te guste) de 35-45'.
 - 2) Una Aeróbica (sin sufrimiento) de 30-45'.
 - 3) Una continua cómoda de 45-60' para “sentirte deportista” sin reventarte.
- Eso, repetido, cambia el cuerpo.

Plantilla lista para copiar y enviar

Sesión A (Quemagrasas Z2)	https://trtindoorcycling.com/clase/q42-la-guateque-cycling
Sesión B (Aeróbica)	https://trtindoorcycling.com/clase/a46-la-remember-cycling-vol-ii-17-12-2025
Sesión C (Continuo cómodo- Quemagrasas Z2/Z3)	https://trtindoorcycling.com/clase/q66-la-rock-cycling-vol-ii-28-01-2026
Mensaje para el alumno	“Te dejo tu Semana 1 cerrada. Haz A el lunes o martes, B el jueves y C el fin de semana. La misión es cumplir, no sufrir. Si un día vas justo, me dices y lo adaptamos.”

Mi experiencia con esto (por qué funciona)

Yo he pasado por etapas en las que tenía mil cosas en la cabeza y poca energía. Y te aseguro que, cuando estás así, lo peor es depender de la motivación. Esto funciona porque te quita decisiones, te da estructura y te permite progresar sin darte cuenta. Con 52 años, lo que me mantiene bien no es una semana perfecta: es un año con semanas normales, bien hechas. Eso es lo que quiero que tú consigas.

Cierre rápido

Hoy solo tienes que hacer una cosa: elegir Opción A u Opción B y cumplir el checklist. Cuando termines, escríbeme una frase con cómo te has sentido. Yo me encargo del siguiente paso.

La idea clave: frecuencia, intensidad correcta y progresión

Si estás leyendo esto, probablemente ya has intentado empezar alguna vez y te ha durado poco. No porque seas flojo ni porque “te falte fuerza de voluntad”. Normalmente dura poco por dos razones: o hacemos demasiado y nos quemamos, o hacemos tan poco y tan al azar que no vemos resultados y lo dejamos.

Te lo digo desde la experiencia: Todos tenemos etapas difíciles. Trabajas, tienes responsabilidades, la cabeza va a mil... y el cuerpo lo nota. En ese punto, el error es pensar que la solución es un “plan perfecto” o un ataque de motivación. Lo que me sacó de ahí fue algo mucho más simple: hacer lo básico bien, de forma repetible, semana tras semana. Hoy, con 52 años, con salud, en mi peso ideal y con más ganas que nunca de cuidarme, te puedo asegurar que lo que cambia la vida no es un día épico: es una rutina normal, bien hecha.

1) Frecuencia: pocas sesiones, pero fijas (el truco del calendario)

Frecuencia significa una cosa: decidir de antemano cuántos días vas a entrenar y cuáles son, y tratar esos días como una cita contigo. No depende del ánimo. Depende del calendario.

Cuando yo empecé a ordenarme de verdad, dejé de preguntarme cada día “¿entrenó o no?”. Esa pregunta te desgasta. En su lugar, elegí 3 días fijos. Y si un día iba justo, no lo cancelaba: lo hacía más fácil. Esa fue la diferencia.

- Si puedes 2 días: perfecto. Mejor 2 fijos que 4 improvisados.
- Si puedes 3 días: es el punto dulce para notar cambios en 4 semanas.
- Si puedes 4 días: el cuarto día debe ser suave (para sumar, no para reventarte).

Regla práctica: si dudas, elige menos días pero más estables. La constancia gana a la intensidad.

2) Intensidad correcta: la mayoría suave-moderada (control)

Este es el punto que más rápido te evita abandonar. Mucha gente empieza demasiado fuerte: suda a tope, acaba reventado, al día siguiente está roto... y se le quitan las ganas. Eso no es falta de ganas. Es mala estrategia.

A mí también me pasó. Y cuando estás en un momento flojo, ir “a muerte” es gasolina para dejarlo: te confirmas a ti mismo que esto es sufrimiento. En cambio, cuando entrenas con control, terminas mejor de lo que empezaste. Y eso te engancha.

- Suave no es perder el tiempo: es construir base, gastar energía y mejorar la salud.
- Moderado es el trabajo “de verdad” que puedes sostener sin romperte.
- Duro existe, pero al inicio debe ser poco y medido (y no todos los días).

Cómo saber si vas bien sin pulsómetro

No necesitas reloj para hacerlo bien. Necesitas dos referencias sencillas: el test del habla y una escala de esfuerzo del 1 al 10. Son herramientas muy potentes porque te enseñan a escucharte.

A) Test del habla (mi favorito)

- Suave (aprox. Z2): puedes hablar frases completas sin agobio.
- Moderado (aprox. Z3): hablas en frases cortas; notas que trabajas.
- Duro (Z4-Z5): apenas puedes hablar. Esto NO es tu base al empezar.

En cycling, esto se nota muchísimo: si vas tan fuerte que no puedes decir una frase, no vas a aguantar la semana. Si puedes hablar, puedes repetir. Y si repites, mejoras.

B) Escala de esfuerzo (RPE 1-10) explicada en cristiano

RPE es una forma fina de decir “del 1 al 10, ¿cuánto te cuesta?”. Y aquí viene lo importante: no buscamos el 9 ni el 10. Buscamos el 3 al 6 la mayor parte del tiempo.

- RPE 3-4: suave, controlado. Podrías mantenerlo bastante rato.
- RPE 5-6: moderado. Te cuesta, pero es sostenible.
- RPE 7-8: duro. Úsalo poco y con descansos. (Al inicio, no es lo principal).

Regla de oro: al principio, el 80-90% del tiempo debe estar entre RPE 3 y 6. Así progresas sin quemarte.

Señal de que lo estás haciendo perfecto: terminas con la sensación de “podría haber hecho un poco más”. Eso es lo que te hace volver mañana.

3) Progresión: subir poco a poco (sin pasarte)

Progresión significa mejorar con el tiempo. No es subirlo todo de golpe. Es añadir un poquito: unos minutos más, una sesión más larga, o un par de intervalos suaves. El cuerpo se adapta, pero necesita que le des tiempo.

Esto es lo que a mí me cambió: entender que el objetivo no era “petarlo” hoy, sino llegar a la semana 4 más fuerte que en la semana 1. Esa mentalidad te quita ansiedad y te pone en modo construcción.

Cómo progresar sin lesionarte ni agotarte

- Sube una sola cosa cada vez: o minutos, o dificultad, o días. No todo a la vez.
- Si una semana estás más cansado, no pasa nada: repites semana. Repetir también es progresar.
- La mejor progresión es la que te permite seguir con ganas.

Ejemplo muy simple (para 4 semanas)

- Semana 1: 35-45 min por sesión. Sales con control.
- Semana 2: sumas 5-10 min a una sesión o metes 1-2 intervalos suaves.
- Semana 3: mantienes frecuencia y notas que respiras mejor.
- Semana 4: consolidas: no necesitas apretar, necesitas hacerlo estable.

Frase que me repetía cuando empezaba: “No busco perfecto. Busco repetible.”

Ajuste rápido de la bici (1 minuto)

Un ajuste decente evita molestias y hace que la sesión sea cómoda. Y lo cómodo es lo que te permite repetir. Esto es lo que recomiendo para empezar:

- Sillín: al pedalear sentado, la pierna abajo queda casi estirada sin bloquear la rodilla.
- Manillar: un poco más alto al inicio. Mejor cómodo y estable que “pro” y encogido.
- Resistencia: nunca a cero. Que el pedaleo sea estable, sin rebotes.
- Si notas dolor raro (rodilla, lumbar): para y ajusta. El dolor no es parte del plan.

Yo he cambiado ajustes muchas veces con los años. Y siempre vuelvo a lo mismo: cuando vas cómodo, haces más sesiones. Cuando haces más sesiones, mejoras. Y cuando mejoras, te enganchas a cuidarte. Es un círculo bueno.

Mini-tarea para hoy (2 minutos)

- Elige tus 3 días fijos de la semana (aunque solo sean 2).
- Decide tu intensidad de inicio: hoy quiero terminar con control.
- Súbete a la bici 2 minutos. Solo 2. Si sigues, ya has ganado.

Cierre: Si haces esto, no estás empezando un plan. Estás empezando una identidad: la de alguien que se cuida aunque su semana sea normal.



Plan de 4 semanas (3 días/semana)

Idea clave (para que te salga a la primera)

No buscamos hacerlo perfecto. Buscamos hacerlo repetible.

Mejor 3 semanas constantes al 70% que 1 semana perfecta al 110%.

Por qué este plan funciona (y por qué te lo recomiendo así)

He visto el mismo patrón cientos de veces: la gente empieza con ganas, se pasa de intensidad, y a la tercera o cuarta sesión se queda sin energía, sin motivación y con la sensación de “no valgo para esto”. No es falta de fuerza de voluntad. Es un plan mal planteado.

Yo también pasé por una mala etapa. Tenía la cabeza cargada, el cuerpo más pesado de lo que me gustaba y, sobre todo, me faltaba esa chispa de sentirme fuerte y en control. Lo que me devolvió al sitio no fue una “transformación radical” en 7 días. Fue volver a lo básico: tres días fijos, intensidades que podía sostener y un método que me quitaba decisiones.

Hoy, con 52 años, me cuido más que nunca, mantengo mi peso ideal y tengo más ganas de seguir aprendiendo y mejorando. Y lo más importante: lo he conseguido sin vivir esclavo del entrenamiento. Por eso este plan está hecho para gente normal, con trabajo, familia, cansancio y días malos. Si lo puedes repetir, te cambia.

Cómo usar el plan sin comerte la cabeza

- Elige 3 días fijos (por ejemplo: lunes-miércoles-viernes o martes-jueves-domingo).
- Si solo puedes 2 días, haz A y B. Si puedes 4, repite A suave o añade caminata.
- La mayoría del tiempo vas a ir en esfuerzo suave-moderado (RPE 4-6).
- La sesión B es el “toque de chispa”, pero siempre controlada.

Tu regla de oro de intensidad

Si puedes hablar en frases cortas, vas bien.

Si no puedes hablar nada, para empezar es demasiado fuerte.

Si acabas reventado, mañana no repites. Y repetir es lo que da resultados.

El plan de 4 semanas (tal cual)

Mantén el orden A-B-C. Si un día estás fundido, cambia la B por una A suave. Lo importante es seguir.

Semana	Sesión A (Base)	Sesión B (Intervalos suaves)	Sesión C (Continuo cómodo)
1	35-45' 8-10' suave + 20-25' RPE 4-5 + 5-8' suave	30-40' 6x(2' RPE 5-6 + 2' suave) + enfriamiento	40-50' 10' suave + 25-30' RPE 4-5 + 5' suave
2	45-50' Continuo RPE 4-5	40-45' 8x(1' RPE 6 + 2' suave)	50-55' Continuo RPE 4-6 (sin pasar)

Semana	Sesión A (Base)	Sesión B (Intervalos suaves)	Sesión C (Continuo cómodo)
3	50-55' Base RPE 4-5	45-50' 5x(3' RPE 6 + 2' suave)	55-60' Continuo RPE 4-5
4	50-60' Base RPE 4-5	45-55' 4x(4' RPE 6-7 + 3' suave)	60' Continuo RPE 4-5

Ejemplo de semana (para que lo veas claro)

Opción 3 días (recomendada):

- Día 1: Sesión A (base). Sales con la sensación de “podría hacer un poco más”. Bien.
- Día 2: Sesión B (intervalos suaves). Trabajas, sudas, pero controlado.
- Día 3: Sesión C (continuo cómodo). Construyes resistencia y te sientes mejor cada semana.

Opción 2 días (si vas justo):

- Día 1: Sesión A
- Día 2: Sesión B

Y, si puedes, el resto de días: 20-40' de caminar a buen paso.

Opción 4 días (si te vienes arriba):

- A, B, C + A suave (o caminata). Nunca metas “otra B” por tu cuenta.

Qué debes sentir (y qué NO)

Lo que queremos:

- Que sudas un poco, sí.
- Que notes trabajo en piernas, sí.
- Que termines con energía para tu día y para tu siguiente sesión.

Lo que NO queremos:

- Dolor articular (rodilla, cadera, tobillo) que va a más.
- Mareos o sensaciones raras.
- Ahogarte en cada sesión como si fuera una prueba.

Si algo de esto aparece, ajusta: menos resistencia, baja un punto el esfuerzo, o cambia B por A. No te estás “rajando”. Te estás cuidando para poder continuar.

Notas de seguridad y consistencia

- Si un día estás fundido, cambia la Sesión B por una Sesión A suave. Lo importante es seguir.
- Dolor persistente o síntomas raros: para y consulta con un profesional sanitario.
- Si vienes de cero, los primeros 10-14 días el objetivo es crear hábito, no “ponerte fuerte”.
- Si te saltas una sesión, no lo pagues con castigo. Retomas donde toca y ya está.

Tu siguiente paso (para que esto se convierta en rutina)

Cuando completes la Semana 1, ya has hecho lo más difícil: arrancar sin abandonar.

Si quieres que te lo deje aún más fácil, mi recomendación es que te hagas una “semana cerrada”: 3 clases concretas (A/B/C) ya elegidas para ti. Así no improvisas, no dudas y no te sales del camino.

Y si me escribes con tu caso (edad + días reales + objetivo), te digo exactamente por dónde empezar y qué sesiones te van mejor.

Alimentación simple (sin dietas raras)

Si hay un sitio donde la mayoría se pierde, es aquí. Porque nos han vendido que para cambiar el cuerpo hay que vivir a base de “dieta perfecta”, sufrir hambre y hacerlo todo de lunes a domingo sin fallar. Y eso, en la vida real, no aguanta.

Te lo digo como alguien normal: trabajo, familia, mil cosas en la cabeza... y épocas en las que estaba mal anímicamente. En esos momentos yo también busqué atajos, y también me hice promesas enormes. Pero lo que me funcionó de verdad fue lo contrario: bajar el listón de la perfección y subir el listón del orden.

Hoy, con 52 años, en mi peso ideal y con más ganas que nunca de cuidarme y seguir aprendiendo, tengo clarísimo esto: la alimentación no tiene que ser “estricta”. Tiene que ser repetible. Y si es repetible, te cambia.

La regla madre: orden, no perfección

Orden significa que, la mayoría de días, comes de una forma que te acerca a tu objetivo. Y cuando llega un día social, un finde o una comida fuera, no lo conviertes en “ya está, lo he fastidiado todo”. Sigues con tu orden en la siguiente comida. Eso es lo que hace la gente que lo consigue.

- Si hoy lo haces un 70% bien, es suficiente para avanzar.
- Si intentas hacerlo un 100% perfecto, lo normal es que lo dejes.
- No necesitas una dieta: necesitas 3 reglas sencillas (y cumplirlas casi siempre).

Las 3 reglas fáciles (las que a mí me sostienen)

Estas reglas funcionan porque no dependen de “fuerza de voluntad” todo el día. Son decisiones simples que repites. Y cuando las repites, el cuerpo responde.

1) Proteína en 2–3 comidas (sacia y protege músculo)

Cuando yo empecé a cuidarme de verdad, me di cuenta de algo muy tonto: muchas veces no tenía “hambre real”, tenía comidas flojas que me dejaban con antojos a la hora. Meter proteína me ayudó a estar saciado, a picar menos y, sobre todo, a notar que el cuerpo se ponía más firme con el entrenamiento.

- Desayuno: huevos / yogur griego / queso fresco / pavo / requesón.
- Comida o cena: pollo, pavo, atún, legumbres, tofu, pescado, carne magra.
- Si eres de bocata: que lleve una proteína de verdad (y algo de verdura).

2) Verdura o fruta cada día (sin obsesión)

Aquí no vamos a jugar al “brócoli o muerte”. La idea es simple: meter volumen y nutrientes sin complicarte. En mi caso, la fruta y la verdura son el ancla que evita que me pase de calorías sin darme cuenta. Y cuando entreno, noto que recupero mejor si no vivo de comida rápida.

- Una fruta al día ya es un buen comienzo.
- Una ensalada simple o una crema de verduras te arreglan una comida.
- Si no te apetece mucha verdura: empieza por la que menos te moleste (y ya irás sumando).

3) Ultra-procesados: menos, no cero (para que sea sostenible)

Esto es clave. Yo no creo en el “nunca más” porque la vida no va así. Lo que funciona es reducir lo que te complica el objetivo: bollería, snacks, refrescos, picoteo sin hambre... No hace falta prohibirlo para siempre. Hace falta que deje de ser lo habitual.

- Si lo comes, que sea algo elegido (no automático).
- Mejor 1–2 veces a la semana bien disfrutado, que todos los días “un poquito”.
- Si un día te pasas: al siguiente vuelves a tu orden. Sin drama.

Plantilla de plato (la forma más fácil de no liarte)

Si no quieres contar calorías, usa esta plantilla. A mí me ha ayudado muchísimo porque, con un vistazo, sé si la comida “cuadra” con mi objetivo.

- 1/2 plato: verdura (ensalada, salteado, crema).
- 1/4 plato: proteína (huevos, yogur griego, pollo, legumbres, atún, queso fresco, tofu).
- 1/4 plato: carbohidrato si entrenas si no la evito (arroz, patata, pan de nasa madre o de proteína, pasta integral, legumbre).

Ejemplos reales (de los que sí haces en casa)

- Comida rápida pero buena: ensalada grande + atún + pan (o patata) + fruta.
- Cena ligera, procura cenar muy pronto, si es antes de que se ponga el sol aún mejor: crema de verduras + tortilla francesa + yogur.
- Día de entrenamiento: arroz/pasta + pollo/pavo + verduras.
- Si vas con prisa: yogur griego + fruta + un puñado de frutos secos (medido).

Lo que más acelera resultados (y casi nadie cuenta)

Aquí está el ‘secreto’ de verdad: lo que haces fuera del entrenamiento. Mucha gente entrena 3 días y el resto del tiempo está parado, duerme poco y va arrasado. Y así es difícil.

Movimiento diario (pasos)

Cuando yo empecé a cuidarme, el simple hecho de moverme más en el día me hizo perder grasa sin tocar nada raro. Porque el cuerpo no solo gasta en el entreno: gasta todo el día. Si puedes, acércate a 7.000–10.000 pasos. Si no puedes, empieza por sumar 1.000 pasos a lo que haces ahora.

Sueño (no perfecto, mejor)

Con poco sueño cuesta entrenar y se dispara el hambre. Me ha pasado: días de dormir mal y al día siguiente estás más irritable, te apetece dulce y te saltas el plan. No hace falta que duermas como un bebé todos los días. Pero si mejoras un poco, el cambio se nota.

- Si puedes: acuéstate 20–30 minutos antes.
- Corta pantallas 30 minutos antes de dormir (aunque sea algunos días).
- Si cenas muy pesado, duermes peor: mejor cenas simples y temprano entre semana.

Errores típicos (para que no te pase lo de siempre)

- Error 1: “Voy a hacerlo perfecto desde mañana” → dura poco. Mejor 3 reglas y constancia.
- Error 2: comer poco todo el día y llegar a la noche con ansiedad → ajusta proteína y verdura.
- Error 3: castigarte por un día malo → no hay castigo. Hay vuelta al orden.

Mini-tarea para hoy (5 minutos)

- Elige 2 comidas al día donde vas a meter proteína sí o sí (por ejemplo: desayuno y cena).
- Elige tu ‘verdura fácil’ de esta semana (ensalada, crema, salteado...).
- Deja preparado algo sencillo para mañana (que lo fácil sea hacerlo bien).

Cierre: si puedes repetirlo, funciona

La alimentación que funciona es la que puedes repetir cuando tu semana es normal. Si haces estas reglas la mayoría de días y entrenas con método, en pocas semanas te notas. Y lo más importante: te ves capaz. Y cuando te ves capaz... ya no paras.

Más adelante hablaremos de la dieta que me ha cambiado totalmente la composición corporal.

Planificador semanal + FAQs

Si has llegado hasta aquí, ya tienes lo más importante: un plan sencillo y realista. Ahora viene la parte que de verdad cambia la película: dejar de depender de la motivación y empezar a apoyarte en un sistema.

Te hablo desde la experiencia. Más estrés, menos energía, la sensación de “sé lo que tengo que hacer, pero no lo hago”. Y ahí descubrí algo muy simple: cuando improvisas, tu cabeza gana. Cuando decides por adelantado, ganas tú.

Por eso te dejo este planificador semanal (imprimible), unas preguntas frecuentes pensadas para que no te atasques y unos mensajes listos para responder rápido. La idea es que, en 2 minutos, tu semana quede cerrada y tú solo tengas que ejecutar.

1) Planificador semanal (imprimible): el truco que hace que cumplas

Este planificador es una herramienta tonta... hasta que la usas. Funciona porque convierte el “ya veré” en “esto es lo que toca”. Y cuando lo que toca está decidido, entrenar deja de ser una negociación diaria.

Cómo lo uso yo (y cómo te recomiendo usarlo):

- El domingo, en 2 minutos, rellenas la semana.
- Pones sesiones reales (las que vas a cumplir), aunque sean 30–40’.
- Escribes un objetivo de una sola frase para esa semana (para tener el foco claro).
- Dejas un hueco para la vida real: si un día se te cae, no te culpas; reubicas.

Te pongo un ejemplo muy real: semanas con trabajo, familia, mil cosas... Si yo esperaba “tener ganas”, no entrenaba. Cuando empecé a agendarlo como una cita —igual que una reunión— dejé de negociar conmigo mismo. Y ahí empezaron los cambios: menos excusas, más continuidad y, sobre todo, esa sensación de “estoy volviendo a mí”.

Y ojo: el planificador no está para castigarte. Está para quitarte ruido mental. Tú no necesitas apretar más; necesitas constancia. Eso es lo que te lleva a bajar peso, mejorar tu salud y sentirte mejor por dentro.

Semana del:

Objetivo (1 frase):

Día	Sesión	Minutos	RPE (3–6)	Notas (cómo me sentí)
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

2) Preguntas frecuentes (para quitarte trabajo en DMs)

1) ¿Y si solo puedo 2 días?

Perfecto. De verdad. Dos días bien hechos y fijos valen más que cuatro “a ratos”. Haz A y B. Si puedes sumar un tercer día, que sea caminata 20–30’ o una sesión muy suave. Yo he tenido semanas de dos días y no pasa nada: lo importante es no desaparecer.

2) ¿Tengo que hacerlo con pulsómetro?

No. Usa test del habla + RPE. Si tienes pulsómetro, genial, pero no es obligatorio. Al principio, lo que más te protege es el control: acabar con sensación de “podría haber hecho un poco más”.

3) ¿Cómo sé si estoy forzando?

Tres señales típicas: terminas siempre reventado, duermes peor o te empieza a dar pereza entrenar (pereza de la mala, no la normal). Ahí no toca apretar: toca bajar un punto el RPE o recortar minutos unos días. Cuando yo aprendí a entrenar con control, empecé a progresar sin romperme... y sin abandonar.

4) ¿Qué pasa si fallo una sesión?

Nada. Cero drama. Retomas al día siguiente. La clave es la consistencia, no la perfección. Lo que te hace avanzar no es una semana perfecta; es un mes en el que sigues presente aunque haya días torcidos.

5) ¿Cómo sé si voy por buen camino?

Si a los 10–14 días notas mejor respiración en suave, algo más de energía y menos “ruido mental”, vas bien. En 3–4 semanas notarás que aguantas más y recuperas antes. Eso es exactamente lo que a mí me fue devolviendo la confianza: pequeños cambios que, sumados, te cambian la vida.

¿Tienes dudas? Estoy aquí para ayudarte (de verdad)

Si has leído esta guía, ya has hecho algo que mucha gente no hace: has dado el primer paso. Y te digo una cosa: el primer paso no es entrenar duro; es entender qué toca y por qué toca.

Yo he estado en el punto en el que estás tú. Ese momento en el que quieres cuidarte, pero no sabes por dónde empezar, o empiezas y lo dejas. Por eso he preparado esto con un enfoque simple: que puedas aplicarlo con tu vida real, sin complicarte y sin sentirte solo.

Ahora quiero que tengas claro algo: no tienes que hacerlo perfecto. Solo tienes que hacerlo acompañado de un método y con alguien que te diga: “tranquilo, vas bien; el siguiente paso es este”.

Si me escribes, dime estas 4 cosas (y te respondo con claridad):

- Tu edad
- Cuántos días reales puedes entrenar (2 / 3 / 4)
- Tu objetivo principal (peso, salud, energía, estrés, volver tras parón...)
- Si tienes bici en casa (sí/no) y cuánto tiempo por sesión (30', 45', 60')

Dónde puedes preguntarme (elige lo que te sea más cómodo):

-  Email: hola@trtindoorcycling.com
-  WhatsApp (plataforma): +34 644 983 974
-  Redes sociales: Instagram / YouTube / TikTok (DM o comentario con la palabra “GUÍA”)

Mi compromiso contigo

Si vienes de cero, mi prioridad es que empieces sin miedo y sin lesionarte, que te sientas capaz y que por fin lo conviertas en hábito.

Y si ya has empezado otras veces pero lo dejaste, lo entiendo. No te faltaba “fuerza de voluntad”: te faltaba un plan que encaje con tu vida y alguien que te lo simplifique.

Escríbeme. Cuéntame tu caso.

