



10 señales de que tu rutina te hace más fuerte pero no más rápido

Si vas al gimnasio y aun así te sientes lento y pesado, [aquí vas a ver por qué.](#)



Cómo usarla

● ● ● 5 minutos	
1 • Ten delante	<i>tu rutina de gimnasio de ahora</i>
2 • Marca	<i>cada señal que te pase, sin pensarlo mucho</i>
3 • Cuenta	<i>cuántas has marcado y mira tu resultado al final</i>

sé sincero: no es un examen, es para que sepas dónde estás



Marca las que te pasen

Cómo entrenas

- ☐ 01 **Tu rutina está organizada por grupos musculares.**
Lunes pecho, martes espalda... Entrenas músculos, no los movimientos del fútbol.
- ☐ 02 **Casi todas tus series son de 8 a 12 repeticiones hasta no poder más.**
Ganas músculo y cansancio, no chispa.
- ☐ 03 **Nunca intentas mover el peso lo más rápido posible.**
Si todo va lento, tu cuerpo aprende a empujar despacio. Y así no arrancas.
- ☐ 04 **Usas más máquinas que barra y peso libre.**
La máquina te sujeta. En el campo nadie te sujeta.

Lo que te falta

- ☐ 05 **En tu rutina no hay saltos ni lanzamientos.**
Tienes la fuerza, pero nunca la conviertes en potencia.
- ☐ 06 **Todos tus ejercicios de pierna son a dos piernas.**
En el campo casi todo lo haces apoyado en una. Por eso el cambio de ritmo no te sale.
- ☐ 07 **Nunca esprintas a tope fuera del partido, o solo lo haces cansado.**
La velocidad se entrena corriendo rápido y fresco. Cansado entrenas cansancio.

Cómo te organizas

- ☐ 08 **Después del día de pierna te notas pesado dos o tres días.**
Y esos días son justo los que entrenas con el equipo o juegas.
- ☐ 09 **Entrenas igual sin importar qué día juegas.**
Si no organizas la semana según tu partido, siempre llegas cansado a algo.
- ☐ 10 **Nunca has medido tu salto ni lo que tardas en 10 metros.**
Sin medir, no sabes si lo que haces funciona. Entrenas a ciegas.



Tu resultado

He marcado _____ de 10

0 - 3

vas bien encaminado

Tu rutina tiene sentido para el fútbol. Probablemente te falta ajustar detalles y, sobre todo, medir.

4 - 6

tienes la fuerza, te falta la chispa

Tu base es buena, pero no se está convirtiendo en velocidad. Por eso no arrancas y se te anticipan.

7 - 10

entrenas para el gimnasio, no para el fútbol

Es lo más habitual, y la buena noticia es que es lo que más rápido mejora cuando se corrige.



Si has marcado 4 o más

Ya sabes por qué te sientes lento y pesado aunque no faltes al gimnasio. Pero saber qué falla no es lo mismo que saber **qué necesitas tú**: a unos les falta fuerza, a otros chispa y a otros aguantar el ritmo. Y con tu trabajo y dos o tres días a la semana, lo difícil es saber cuánto, cuándo y en qué orden.

Para eso está la **lista prioritaria**. Rellenas un formulario corto con tu situación, lo reviso personalmente y, si veo que encajas, te escribo para agendar una llamada de 20 minutos. En esa llamada me cuentas cómo entrenas, en qué categoría juegas y qué te pasa en el campo, y sales sabiendo qué te está limitando y qué tienes que cambiar primero. Si te puedo ayudar, te explico cómo lo vamos a hacer. Si no, te lo digo.

Entra en la lista prioritaria

2 minutos · lo reviso yo y te escribo

la lista prioritaria es para ti si

Compites

cada fin de semana, da igual la categoría

Estás harto

de sentirte lento y pesado

Quieres

dejar de ir a ciegas y que te digan qué hacer

Vas en serio

no buscas un truco de dos semanas

Para volver a jugar con chispa.

