



5 ejercicios que hace todo futbolista (y lo que yo haría con cada uno)

*No es una rutina. Es cómo pienso cuando reviso el entrenamiento de un jugador,
y por qué decido lo que decido.*



Cómo leerla

● ● ● 5 minutos de lectura

- | | |
|------------|--|
| 1 · Busca | <i>los ejercicios que haces tú</i> |
| 2 · Lee | <i>el porqué, no solo la decisión</i> |
| 3 · Fíjate | <i>en lo que miro antes de decidir</i> |

la misma decisión no vale para todos: por eso te explico el porqué

Ejercicio a ejercicio

01 Extensiones de cuádriceps

QUITAR

POR QUÉ LO HACE CASI TODO EL MUNDO

Es el ejercicio de pierna más fácil de hacer: te sientas, eliges peso y notas cómo trabaja el cuádriceps. Da la sensación de estar fortaleciendo la rodilla.

LO QUE VEO YO

Trabaja el músculo suelto, sentado y con la máquina guiándote. En el campo nunca empujas así: lo haces de pie, muchas veces sobre una pierna y con todo el cuerpo coordinado. Como ejercicio principal de pierna, ocupa el tiempo de lo que sí se nota en la arrancada.

MI DECISIÓN

Casi siempre la saco de la rutina. La mantengo solo si hay un motivo concreto, por ejemplo la vuelta de una lesión de rodilla con indicación del fisioterapeuta.

ANTES DE DECIDIR, MIRO

Historial de rodilla

Tiempo que tiene para entrenar

Si hace algo a una pierna

02 Abdominales de suelo (crunch)

CAMBIAR

POR QUÉ LO HACE CASI TODO EL MUNDO

Se asocian a «tener core» y a verse bien. Se pueden hacer en cualquier sitio y cansan rápido, así que parece que funcionan.

LO QUE VEO YO

En el fútbol el tronco no está para doblarse: está para aguantar. Para que no te desplacen en un choque, para no perder la postura al girar y para transmitir la fuerza de las piernas. El crunch entrena justo el movimiento contrario: flexionar.

MI DECISIÓN

Lo cambio por trabajo que obliga al tronco a resistir: no rotar, no doblarse, aguantar el empujón. Y casi siempre añado los aductores, que en el fútbol se lesionan mucho y casi nadie entrena.

ANTES DE DECIDIR, MIRO

Si pierde duelos

Molestias de pubis o aductor

Postura al esprintar

03 Correr 30-40 minutos a ritmo suave

DEPENDE

POR QUÉ LO HACE CASI TODO EL MUNDO

Es lo que se ha hecho toda la vida para «coger fondo». No necesita material, se puede hacer solo y deja la sensación de haber trabajado.

LO QUE VEO YO

Construye base aeróbica, y eso es importante. Pero el partido no es correr a ritmo constante: es esprintar, recuperar y volver a esprintar. Si ya entrenas con el equipo, sumar carrera suave encima puede darte más cansancio que rendimiento.

MI DECISIÓN

En pretemporada se lo dejo a quien parte de una base muy baja o vuelve de una lesión. En plena temporada, casi siempre lo cambio por trabajo que se parezca más al partido.

ANTES DE DECIDIR, MIRO

Momento de la temporada

Base aeróbica de partida

Cuántos días entrena con el equipo

04 Estiramientos largos antes del partido

CAMBIAR DE MOMENTO

POR QUÉ LO HACE CASI TODO EL MUNDO

Se ha enseñado siempre que estirar antes previene lesiones, y muchos equipos lo siguen haciendo al empezar el calentamiento.

LO QUE VEO YO

Mantener un estiramiento mucho rato justo antes de esprintar puede restarte algo de potencia. Los estiramientos cortos, seguidos de un calentamiento dinámico, apenas te afectan. El problema no es estirar: es hacerlo largo y en el peor momento.

MI DECISIÓN

Antes del partido lo cambio por movilidad dinámica y activación. Si un jugador necesita ganar movilidad de verdad, ese trabajo lo coloco en otro momento de la semana.

ANTES DE DECIDIR, MIRO

Qué movilidad le falta

Cómo calienta su equipo

Cuánto tiempo tiene antes del partido

05 Sentadilla con barra

MANTENER

POR QUÉ LO HACE CASI TODO EL MUNDO

Es el ejercicio básico de pierna por excelencia. Cualquiera que vaya en serio al gimnasio la tiene en su rutina.

LO QUE VEO YO

Es de los ejercicios que más transfieren al campo. Pero casi todos la hacen como un culturista: siempre lento, series largas hasta el fallo y sin mirar cuándo cae respecto al partido. Así te hace más fuerte, pero no más rápido.

MI DECISIÓN

La mantengo casi siempre. Lo que cambio es cómo y cuándo se hace: con intención de mover la barra rápido, sin llegar al fallo y lejos del partido. Y no es igual para todos: a un jugador fuerte pero lento y a uno débil se la planteo de forma distinta.

ANTES DE DECIDIR, MIRO

Su nivel de fuerza

Si es fuerte pero lento

Día de partido y de equipo

La pregunta que me hago siempre

«¿Este ejercicio le acerca a lo que pasa en el campo, o solo le cansa?»

Con cualquier ejercicio de cualquier rutina hago lo mismo: miro qué le pide el partido a ese jugador, qué le está frenando ahora mismo y si ese ejercicio ayuda a cambiarlo. Si no ayuda, le está quitando tiempo y energía a algo que sí lo haría.

Por qué no te doy la rutina

Habrás visto que en ninguno de los cinco te digo series, kilos ni repeticiones. Es a propósito. **El mismo ejercicio puede ser el correcto para un jugador y el equivocado para otro**, y lo que lo decide no es el ejercicio: es el jugador.

JUGADOR A

Fuerte en el gimnasio, lento en el campo

Le sobra fuerza y le falta aplicarla rápido. Con él, la sentadilla cambia de forma y gana peso todo lo explosivo.

JUGADOR B

Rápido, pero pierde todos los duelos

Le falta base de fuerza. Con él, la sentadilla sube de prioridad y lo explosivo puede esperar unas semanas.

● ● ● tu caso · marca los que haces

01	Extensiones de cuádriceps	☐ Lo hago
02	Abdominales de suelo (crunch)	☐ Lo hago
03	Correr 30–40 minutos a ritmo suave	☐ Lo hago
04	Estiramientos largos antes del partido	☐ Lo hago
05	Sentadilla con barra	☐ Lo hago

Si has marcado alguno, la pregunta no es si está bien o mal. Es **si sabes por qué lo haces tú**, en tu posición, con tu semana y con lo que te está frenando. Eso es lo que decido con cada futbolista que preparo. Si quieres que lo veamos en tu caso, entra en la **lista prioritaria**.

Entra en la lista prioritaria

2 minutos · lo reviso yo y te escribo

● ● ● la lista prioritaria es para ti si

Compites	<i>cada fin de semana, da igual la categoría</i>
Quieres	<i>ser más rápido y aguantar los 90 minutos</i>
Estás harto	<i>de entrenar a ciegas, sin saber si sirve</i>
Vas en serio	<i>no buscas un truco de dos semanas</i>

Entrenar más no es la clave. Decidir mejor, sí.

Material formativo general: no sustituye la valoración de un profesional de la salud. Si tienes molestias o lesiones, consulta antes de cambiar tu entrenamiento.

© 2026 Fútbol Faster · Omar Ruiz