



La checklist semanal del futbolista rápido

24 puntos para entrenar con cabeza, ser más rápido cada semana *y no parar por lesiones.*



Cómo usarla

● ● ● 5 minutos · cada semana

- | | |
|------------------|--|
| 1 · Cada domingo | <i>repasa la semana que acabas de entrenar</i> |
| 2 · Marca | <i>solo lo que has hecho, no lo que pensabas hacer</i> |
| 3 · Cuenta | <i>cuántas marcas tienes en cada bloque y apúntalo</i> |

no hace falta tenerlo todo: hace falta saber qué te falta

Marca lo que has hecho esta semana

01 Antes de cada sesión

_____ de 4

| La calidad del entrenamiento se decide antes de empezar.

- ☐ Calientas con movilidad, activación y carrera progresiva antes de entrenar y de cada partido.
- ☐ Sabes qué toca hoy (fuerza, velocidad o resistencia), no «un poco de todo».
- ☐ Si el partido está a 48 horas o menos, bajas la carga para llegar fresco.
- ☐ Llegas comido e hidratado: no entrenas en ayunas ni con sed.

02 Fuerza

_____ de 4

| La fuerza es la base de la arrancada, el salto y el duelo.

- ☐ Entrenas fuerza 2 veces por semana con básicos: sentadilla, peso muerto, empujes.
- ☐ Incluyes al menos un ejercicio a una pierna: zancada, búlgara o subida al cajón.
- ☐ Mueves el peso con intención de ir rápido y dejas 1-2 repeticiones en la recámara.
- ☐ Subes poco a poco, en carga o repeticiones, y lo apuntas.

03 Velocidad

_____ de 4

| La velocidad solo se entrena yendo rápido y estando fresco.

- ☐ Haces sprints cortos (10-30 m) al 100 % al menos una vez por semana.
- ☐ Descansas del todo entre sprints: 1-2 minutos o más.
- ☐ La trabajas al principio de la sesión, nunca al final y agotado.
- ☐ Incluyes saltos o cambios de dirección, no solo carrera en línea recta.

04 Resistencia

_____ de 4

| Aguantar los 90 minutos es repetir esfuerzos, no correr despacio.

- ☐ Haces intervalos de alta intensidad, por ejemplo 4 × 4 minutos al 90–95 % de tu FC máxima.
- ☐ Trabajas la repetición de sprints con recuperaciones cortas.
- ☐ Controlas la intensidad con pulsaciones o con tu esfuerzo percibido (de 1 a 10).
- ☐ No sumas carrera larga a ritmo suave «por si acaso» encima de todo lo demás.

05 Prevención de lesiones

_____ de 4

| La mejor forma de mejorar es no parar por una lesión.

- ☐ Haces el curl nórdico de isquiotibiales 1–2 veces por semana.
- ☐ Trabajas la movilidad de tobillo y cadera.
- ☐ Haces algo de core y de aductores, por ejemplo la plancha Copenhague.
- ☐ No subes la carga de golpe: como mucho, un poco más cada semana.

06 Recuperación

_____ de 4

| Mejoras cuando te recuperas, no cuando entrenas.

- ☐ Duermes 7–9 horas la mayoría de las noches.
- ☐ Dejas al menos 48 horas entre las sesiones más duras de pierna.
- ☐ Tienes al menos un día de descanso real a la semana.
- ☐ Si notas fatiga acumulada, bajas la carga esa semana en vez de apretar más.

Señales para parar y consultar

- Dolor agudo o punzante durante un ejercicio: para en ese momento.
- Una molestia que reaparece o empeora sesión tras sesión.
- Fatiga que no se va con el descanso, o un rendimiento que baja semana tras semana.
- Ante la duda, consulta a un profesional sanitario antes de seguir.

Tu semana

● 4 de 4

verde: mantenerlo

Ese bloque está bien resuelto. No lo toques: protégelo aunque la semana se complique.

● 2 o 3 de 4

ámbar: aquí hay margen

Lo haces a medias. Pequeños ajustes en este bloque se notan rápido en el campo.

● 0 o 1 de 4

rojo: empieza por aquí

Aquí estás perdiendo rendimiento cada semana. Es tu primera prioridad.

Mi bloque más flojo es el n° _____

Tu seguimiento de 4 semanas

BLOQUE	SEM. 1	SEM. 2	SEM. 3	SEM. 4
01 Antes de cada sesión	/4	/4	/4	/4
02 Fuerza	/4	/4	/4	/4
03 Velocidad	/4	/4	/4	/4
04 Resistencia	/4	/4	/4	/4
05 Prevención de lesiones	/4	/4	/4	/4
06 Recuperación	/4	/4	/4	/4

Apunta cada domingo tus marcas de cada bloque. Al cabo de un mes verás con claridad **qué has convertido en hábito** y qué se te sigue escapando.

¿Rojo en fuerza o velocidad?

Pega tu rutina en el Corrector y mira qué te frena.

[Abrir el Corrector →](#)

¿Rojo en recuperación?

Pon tu semana en el Semáforo y mira qué días te restan.

[Abrir el Semáforo →](#)

¿Y ahora qué?

Esta checklist te dice **qué estás haciendo y qué no**. Lo que no te puede decir es **cómo encajarlo todo en tu semana**: cuánto de cada bloque, en qué días y en qué orden, con tu equipo, tu trabajo y tus partidos.

Eso es lo que hago con cada futbolista que preparo. Si quieres que lo veamos en tu caso, entra en la **lista prioritaria**: rellenas un formulario corto, lo reviso personalmente y, si encajas, te escribo para hablar.

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>

Cada semana, un poco más rápido.

Basado en evidencia: Helgerud et al. (2001) · van Dyk et al., BJSM (2019) · Ramírez-Campillo et al., Sports Medicine (2020).
Material formativo general: no sustituye la valoración de un profesional de la salud. Haz los ejercicios bajo tu propia responsabilidad.
© 2026 Fútbol Faster · Omar Ruiz