



5 revisiones antes de volver con tu equipo

*La autoevaluación que hago antes de cada pretemporada para llegar con piernas de verdad, **no solo con ganas.***



Cómo usarla

● ● ● 10 minutos · antes de la pretemporada

- | | |
|------------|--|
| 1 · Lee | <i>cada revisión pensando en cómo terminaste la temporada</i> |
| 2 · Marca | <i>las señales de alarma que te pasan, con sinceridad</i> |
| 3 · Cuenta | <i>cuántas señales marcas en cada revisión y mira tu resultado</i> |

cuantas más marcas, más margen tienes antes de que empiece la competición

Las 5 revisiones

REVISIÓN 01 · CAPACIDAD DE REPETIR ESFUERZOS

01 *¿Aguantas el mismo ritmo en el minuto 80 que en el 10?*

QUÉ REVISAR

No se trata de correr mucho una vez, sino de repetir sprints y cambios de ritmo con poca recuperación entre ellos. Es exactamente lo que te pide un partido.

MARCA SI TE PASA

- ☐ Notas que te apagas en la segunda parte.
- ☐ Tardas más de lo que crees en recuperar el aliento entre acciones.
- ☐ Los rivales te superan por ritmo, no por técnica.

REVISIÓN 02 · FUERZA PARA EL DUELO

02 *¿Ganas los duelos que antes ganabas sin pensar?*

QUÉ REVISAR

Después de semanas sin entrenar, la fuerza y la potencia son de lo primero que baja. Y son las que deciden un duelo, una frenada o un salto.

MARCA SI TE PASA

- ☐ Pierdes duelos con rivales de tu misma complejión.
- ☐ Notas que te desplazan con más facilidad que antes.
- ☐ Evitas el contacto en vez de buscarlo.

REVISIÓN 03 · ARRANCADA Y REACCIÓN

03 *¿Llegas tarde a balones que antes cortabas?*

QUÉ REVISAR

Los primeros metros de un sprint dependen de la potencia, no de la resistencia. Se entrenan de otra manera y se pierden rápido si no los trabajas.

MARCA SI TE PASA

- ☐ Llegas tarde a balones que antes interceptabas.
- ☐ Te cuesta arrancar desde parado.
- ☐ Lees bien la jugada, pero el cuerpo no responde igual de rápido.

REVISIÓN 04 · MOLESTIAS SIN RESOLVER

04 ¿Arrastras alguna molestia de la temporada pasada?

QUÉ REVISAR

Empezar a entrenar fuerte con una molestia sin resolver es la forma más habitual de convertir una sobrecarga leve en una baja larga. El cuerpo compensa y la factura llega en otra zona.

MARCA SI TE PASA

- ☐ Arrastras una molestia en isquios, gemelo o rodilla desde hace meses.
- ☐ Notas diferencia de fuerza o de movilidad entre una pierna y otra.
- ☐ «Vas tirando» en vez de haberla resuelto de verdad.

REVISIÓN 05 · UN PLAN DE VERDAD

05 ¿Tienes un plan o «vas jugando»?

QUÉ REVISAR

Jugar partidos no sustituye la preparación física. Sin un plan que combine fuerza, potencia y capacidad de repetir esfuerzos, cada temporada empiezas desde el mismo punto.

MARCA SI TE PASA

- ☐ Tu único entrenamiento es el partido del fin de semana.
- ☐ No sabes en qué punto físico estás respecto al año pasado.
- ☐ Empiezas cada pretemporada «a ver qué tal».

● ● ● antes de seguir

Si tienes marcas en la revisión 04, resuélvela antes que ninguna otra. Apretar en velocidad o en fuerza con una molestia sin resolver es la forma más rápida de perderte el inicio de la temporada.

Cuándo empezar

6 SEMANAS ANTES

Construye la base

Fuerza 2 días por semana y algo de trabajo aeróbico. Resuelve las molestias.

4 SEMANAS ANTES

Sube la intensidad

Añade intervalos cortos e intensos y las primeras arrancadas.

2 SEMANAS ANTES

Ritmo de partido

Repetición de sprints, cambios de dirección y algo de contacto.

ÚLTIMA SEMANA

Llega fresco

Baja el volumen y mantén la intensidad. El primer día llegas con ganas y con piernas.

Si te quedan menos semanas, no lo comprimas todo: **empieza por la revisión con más marcas** y deja el resto para cuando ya estés con el equipo.



Tu resultado

01	Capacidad de repetir esfuerzos	_____ de 3
02	Fuerza para el duelo	_____ de 3
03	Arrancada y reacción	_____ de 3
04	Molestias sin resolver	_____ de 3
05	Un plan de verdad	_____ de 3

Mi revisión más urgente es la n° _____

0 o 1 con marcas

llegas bien

Mantén lo que haces y vigila esa revisión durante la pretemporada.

2 o 3 con marcas

lo más habitual

Sabes por dónde empezar. Ordena las revisiones y ve de una en una.

4 o 5 con marcas

mucho margen

No es un drama: es información. Llegar así sin plan es cómo empiezan las lesiones.

Esta guía te dice **qué revisar**. Lo que no te puede decir es **qué hacer tú primero**: cuánto, cuándo y en qué orden, con tu equipo, tu trabajo y las semanas que te quedan.

Eso es lo que preparo con cada futbolista. 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>

Para rendir desde el primer día.

Material formativo general: no sustituye la valoración de un médico ni de un fisioterapeuta. Si arrastras lesiones o molestias, consulta antes de empezar. Haz los ejercicios bajo tu propia responsabilidad.

© 2026 Fútbol Faster · Omar Ruiz