

GUÍA DE RECUPERACIÓN 5X MÁS RÁPIDA PARA CICLISTAS

Estrategias prácticas para regenerar el cuerpo, evitar la fatiga y volver más fuerte en menos tiempo.

"Recuperar bien es entrenar mejor."





LA RECUPERACIÓN COMIENZA ANTES DEL ENTRENAMIENTO

1

El 90% de los ciclistas cree que recuperarse es solo descansar.

2

La verdad: la recuperación comienza con la nutrición pre e intra-entrenamiento.

3

Preparar el cuerpo con antelación reduce el daño muscular y acelera la regeneración.

LO QUE COMES ANTES DE PEDALEAR MARCA LA DIFERENCIA

1

Prioriza carbohidratos de fácil digestión + proteína ligera.

2

Ejemplos: tapioca y huevos, pan + plátano + miel.

3

Evita entrenar en ayunas en sesiones largas.

REPONER ENERGÍA DURANTE EL PEDALEO ACELERA LA RECUPERACIÓN

1

Usa bebidas isotónicas, geles (C90), cápsulas de sales y agua.

2

Mantiene el glucógeno y reduce el catabolismo.

3

Consume 30–60g de carbohidratos por hora.



LOS 30 MINUTOS MÁS IMPORTANTES DEL DÍA

- Toma un batido con carbohidratos + proteína tan pronto como llegues.
- Ejemplo natural: leche + plátano + avena + miel + panela (rapadura).
- O usa un Recovery listo.

RECETA NATURAL DE BATIDO

Leche + plátano + avena + miel + panela. Mezcla y consume inmediatamente después del entrenamiento.

**COMPRAR EL MEJOR RECOVERY PARA
CICLISTAS**



LA COMIDA SÓLIDA POST-ENTRENAMIENTO ES OBLIGATORIA

 Realiza una comida completa en un máximo de 40 minutos

CARBOHIDRATOS

Repone glucógeno muscular agotado durante el entrenamiento

PROTEÍNA

Reconstruye fibras musculares dañadas durante el esfuerzo

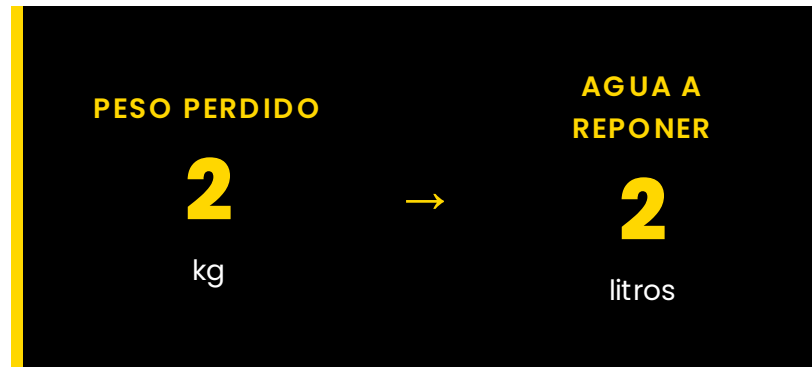
VEGETALES + AGUA

Aporta micronutrientes y rehidrata el organismo

EJEMPLO DE COMIDA COMPLETA

REPÓN LO QUE EL SUDOR SE LLEVÓ

- 1** Pésate antes y después de pedalear.
- 2** Cada kilo perdido = 1 litro para reponer.
- 3** Perdiste 2 kg → bebe 2 litros extra.



RELÁJATE PARA REGENERAR

Estiramiento Nocturno

Realiza estiramientos suaves cada noche para preparar tu cuerpo para el descanso profundo.

Rodillo Miofascial

Alivia la rigidez muscular y mejora la circulación sanguínea en los músculos fatigados.

Solo 10 Minutos al Día

Una rutina breve de estiramiento y miofascial ya proporciona beneficios significativos en la recuperación.

EL SUEÑO ES EL MEJOR SUPLEMENTO



RECONSTRUCCIÓN MUSCULAR

El cuerpo reconstruye fibras musculares durante el sueño profundo.



DURACIÓN ÓPTIMA

Duerme 7–8 horas cada noche para máxima recuperación.



EVITA LA CAFEÍNA

No consumas cafeína después de las 4 p.m. para no afectar el sueño.

RECOMENDACIÓN DE SUEÑO

7–8

HORAS

+

Sueño

PROFUNDO

=

100%

RECUPERACIÓN



TU RUTINA DIARIA DE RECUPERACIÓN ACELERADA

- 1 Buen pre-entrenamiento
- 2 Intra-entrenamiento con carbohidratos
- 3 Batido inmediato
- 4 Comida sólida
- 5 Hidratación según el peso
- 6 Estiramiento
- 7 Sueño de calidad

ERRORES QUE RETRASAN TU RECUPERACIÓN



- × Entrenar todos los días sin días de descanso.
- × Dormir poco (menos de 7 horas).
- × No reponer carbohidratos después del entrenamiento.
- × Ignorar el batido post-entrenamiento inmediato.
- × Poca hidratación durante y después del entrenamiento.



RECUPÉRATE COMO UN ATLETA DE ÉLITE

- Protocolos aplicables y de resultado rápido.
- Recuperación 5x más rápida.
- Evolucionar, recuperarte y rinde mejor.