

VELOXTREM ACADEMY

LOS 5 ERRORES QUE TE IMPIDEN MEJORAR EN BICI (Y CÓMO CORREGIRLOS)

Hola, soy Salva, fundador de VELOXTREM. Esta guía nace de mi experiencia ayudando a ciclistas amateurs y avanzados a mejorar sin entrenar más horas ni hacer dietas imposibles. Evita estos errores y empieza a entrenar como un ciclista inteligente.

ERROR 1 · ENTRENAR MÁS HORAS DE LAS NECESARIAS

Creer que más horas = más mejora te conduce al exceso de fatiga y estancamiento.

Solución: Prioriza la calidad. Trabaja por zonas reales, respeta la Z2 y los días suaves; planifica bloques con propósito.

ERROR 2 · OLVIDAR LA FUERZA

La fuerza es el 'seguro de potencia' y prevención de lesiones.

Solución: Incluye al menos 1 sesión semanal de fuerza específica (core, cadena posterior, fuerza sobre la bici: cadencias bajas + par).

ERROR 3 · COMER DEMASIADO POCO

'Correr ligero' sin combustible te roba energía y masa magra.

Solución: Ajusta la ingesta a la carga: más CH el día duro, moderado el día medio, ligero el día suave. Protege la proteína ($\approx 1.6\text{--}2.0$ g/kg).

ERROR 4 · NO PLANIFICAR LA SEMANA

Improvisar es la receta del estancamiento.

Solución: Diseña una semana tipo: descanso, fuerza específica, Z2, FTP corto, aeróbico ligero, salida larga, relax. Ajusta según tiempo/disponibilidad.

ERROR 5 · NO CREER EN EL PROCESO

Abandonar antes de consolidar adaptaciones es común.

Solución: Mide 2–3 variables (RPE, sueño, W/kg). Constancia + paciencia = progreso real.

REFERENCIA RÁPIDA · CARGA VS. NUTRICIÓN

Día	Carga	Nutrición (orientativa)
Fuerza/Intenso	Alta	CH alto + proteína adecuada
Z2/Medio	Media	CH medio + verduras/fruta
Suave/Descanso	Baja	CH bajo, foco en proteína y micronutrientes

AHORA TE TOCA A TI

Evita estos errores, planifica con intención y alimenta cada sesión según su objetivo. Si quieres aprender el método completo, permanece atento a VELOXTREM ACADEMY.

VELOXTREM — WHERE IS YOUR LIMIT