CICLISMO Y ENTRENAMIENTOS



GUÍA DEL ENTRENADOR

Recuperación post entreno en ciclismo

Descanso · Nutrición por fases · Suplementos con evidencia · Vitaminas y minerales

Incluye un plan de ejemplo de 14 semanas para la **Algarve Bike Challenge 2027**

Jesús Díaz Sánchez
Entrenador Nacional de Ciclismo (Nivel III)
Real Federación Española de Ciclismo

Imagen generada con IA

ciclismoyentrenamientos.com

Contenido

1 Entrenar cansa, recuperar te hace mejorar

2 El descanso también es entrenamiento

3 Nutrición por fases: volumen, intensidad y descarga

4 Los 60 minutos después de entrenar

5 Suplementos y ayudas ergogénicas

6 Vitaminas y minerales

7 Ejemplo real: Algarve Bike Challenge 2027

8 Checklist de recuperación

Toca cualquier apartado para ir directamente a él.

Por **Jesús Díaz Sánchez** · Entrenador Nacional de Ciclismo (Nivel III) · Real Federación Española de Ciclismo

Lo que te hace mejorar no es el entreno: es lo que haces después. Entrenar genera fatiga; tu cuerpo se adapta mientras descansa, come y duerme. Si recuperas mal, cada sesión empieza un poco más abajo. Te lo explico en imágenes y en 5 minutos.

⚡ RESUMEN EN 30 SEGUNDOS

- **Duerme 7–9 h**. En semanas de carga, algo más.
- **Hidratos según la carga**: muchos en volumen, alrededor de las series en intensidad y menos en descarga.
- **Proteína todos los días**, repartida en 4–5 tomas.
- **Después de entrenar**: hidratos + proteína + líquido con sales.
- **Suplementos**: pocos, con evidencia y solo cuando la base está hecha.
- **Analítica** 1–2 veces al año antes de suplementar hierro o vitamina D.

⚑ ¿Preparas la Algarve Bike Challenge 2027?

Al final tienes un **ejemplo real**: las 14 semanas hasta la carrera y el menú de un día tipo. Ir al ejemplo ↓

1 EL CONCEPTO

Entrenar cansa, recuperar te hace mejorar

Cada sesión rompe un poco el equilibrio: gastas glucógeno, generas microdaño muscular y pierdes agua y sales. Si le das al cuerpo lo que necesita, **vuelve por encima de donde estaba**. Eso es la supercompensación. Si no, vas acumulando fatiga semana tras semana.

EL CONCEPTO CLAVE

Entrenar cansa. Recuperar es lo que te hace mejorar.



Esquema ilustrativo. Si encadenas carga sin recuperar, cada sesión empieza un poco más abajo.

ciclismoyentrenamientos.com

Guía del entrenador · Recuperación

2 DESCANSO

El descanso también es entrenamiento

7–9 h	+30–60 min	1 de cada 4
de sueño cada noche	en semanas de carga (o siesta corta)	semanas: semana de descarga

Dormir es la herramienta de recuperación **más barata y potente** que existe: ningún suplemento la sustituye. Y descansar no significa solo dormir. También significa respetar los días suaves (suaves de verdad) y meter una semana de descarga cada 3–4 semanas de carga.

> ★ Si el pulso en reposo te sube varios latidos durante varios días, duermes mal o no te apetece entrenar, no es falta de ganas: es fatiga. Cuéntaselo a tu entrenador antes de que vaya a más.

3 NUTRICIÓN POR FASES

No comes igual en volumen que en intensidad

El error más común es comer **siempre lo mismo**, entrenes 1 hora o 5. Los hidratos son el combustible y deben subir y bajar con la carga. La proteína se mantiene estable porque es la que repara.



Fase	Prioridad	En la práctica
Volumen muchas horas a ritmo suave	Energía total y comer en la bici	60–90 g de hidratos por hora en salidas largas (geles, barritas, bebida). Desayuno y cena con buen plato de hidratos.
Intensidad series y cambios de ritmo	Hidratos *alrededor* de la sesión	Comida rica en hidratos 2–3 h antes, gel antes de las series y recuperador al terminar.
Descarga semana suave	Reparar y descansar	Menos hidratos, la misma proteína, mucha verdura y fruta. Dormir más.

Para la **proteína**, el objetivo es tomar unos 20–40 g en cada comida (unos 0,3 g por kg de peso), repartidos cada 3–4 horas. Los hidratos de carbono contribuyen a recuperar la función muscular normal tras un ejercicio muy intenso o prolongado que agota las reservas de glucógeno.

Para comer en la bici

GEL ENERGÉTICO · GEN
Sprintgen · 24 geles de 40 g
Ver producto →

GEL ENERGÉTICO · GEN
Evogen Gel 75 ml
Ver producto →

BARRITA DE AVENA · GEN
Bargen Recharge 120 g
Ver producto →

BEBIDA EN LA BICI · GEN
Aquagen · dextrina cíclica + aminoácidos + minerales
Ver producto →

CARGA DE HIDRATOS · PERFECT
Gluco GEN Waxy Maize® 1816 g
Ver producto →

4 DESPUÉS DE ENTRENAR

Los 60 minutos que marcan la diferencia

Si mañana vuelves a entrenar, lo que hagas en la primera hora cuenta, y mucho. Mira la diferencia:



3:1 o 4:1	~1,5 L	2 h
hidratos : proteína en el recuperador	de líquido por kg de peso perdido	para hacer una comida completa

> ⚖ Pésate antes y después de una salida larga. Cada kilo que pierdes es, más o menos, un litro de sudor que tienes que reponer, y con sales.

Recuperadores que uso con mis deportistas

RECUPERADOR · GEN
Totalgen Total Recovery 1 kg

Ver producto →

RECUPERADOR · PERFECT
Total Recovery Next-gen 2000 g

Ver producto →

ANTICATABÓLICO · PERFECT
Reset Anticatabolic Formula 400 g

Ver producto →

5 SUPLEMENTOS Y AYUDAS ERGOGÉNICAS

Suman… pero solo si la base está hecha

Un suplemento no arregla una mala dieta ni noches de 5 horas. Pero con la base bien hecha, **algunos sí marcan diferencia**. La clave es elegir los que tienen respaldo científico y usarlos en su momento.



Suplemento	Para qué se usa	Cómo se usa (orientativo)
Bebida con hidratos y electrolitos	Contribuye a mantener el rendimiento en ejercicios de resistencia prolongados y mejora la absorción de agua durante el ejercicio	Durante salidas largas o con calor
Recuperador / proteína	La proteína contribuye a conservar y aumentar la masa muscular	Al terminar y repartida a lo largo del día
Creatina	Aumenta el rendimiento en series sucesivas de ejercicios muy intensos y de corta duración (con 3 g al día)	3–5 g al día, todos los días. Muy útil en fuerza, sprints y gimnasio
Cafeína	Ayuda ergogénica muy estudiada en resistencia	Dosis bajas-moderadas, 30–60 min antes. Ojo con el sueño si entrenas por la tarde
Nitratos (remolacha)	Ayuda ergogénica estudiada en esfuerzos de resistencia. Lo más práctico: un shot de nitratos como el **Crown Nitrates 600**	2–3 h antes de la sesión o la prueba clave

⚠️ **Ojo:** las ayudas ergogénicas se prueban **en entrenamiento, nunca el día de la carrera**. Si compites federado, elige productos con certificado antidopaje. Y si tienes alguna patología o tomas medicación, consulta antes con tu médico.

Lo básico con evidencia

CREATINA · PERFECT
Creapure 100% 400 g
Ver producto →

NITRATOS · CROWN
Nitrates 600 + Citrulline (shot gel) · gama Crown
Ver producto →

HIDRATACIÓN · GEN
Endurogen Buffer 1 kg
Ver producto →

SODIO · HIGH PRO
LactiSalt 60 cápsulas
Ver producto →

6 VITAMINAS Y MINERALES

Los 4 que más miramos en deportistas de resistencia



Con una dieta variada, la mayoría de ciclistas cubre sus necesidades. Pero hay cuatro que conviene vigilar: el **hierro** y la **vitamina D** (sobre todo en invierno), el **magnesio** y el **sodio**, que pierdes con el sudor.

> ✚ Regla de oro: **primero la analítica, después el suplemento**. Tomar hierro "por si acaso" no tiene sentido y puede ser contraproducente.

Vitaminas y minerales que recomiendo

VITAMINA D · HIGH PRO
Vitamina D3 2000 UI · 90 perlas
Ver producto →

MAGNESIO · HIGH PRO
Bisglicinato de Magnesio
Ver producto →

MAGNESIO + B6 · HIGH PRO
TriMagnesio con Vitamina B6
Ver producto →

SODIO · HIGH PRO
LactiSalt 60 cápsulas
Ver producto →

MULTIVITAMÍNICO · HIGH PRO
MultiVit 60 cápsulas
Ver producto →

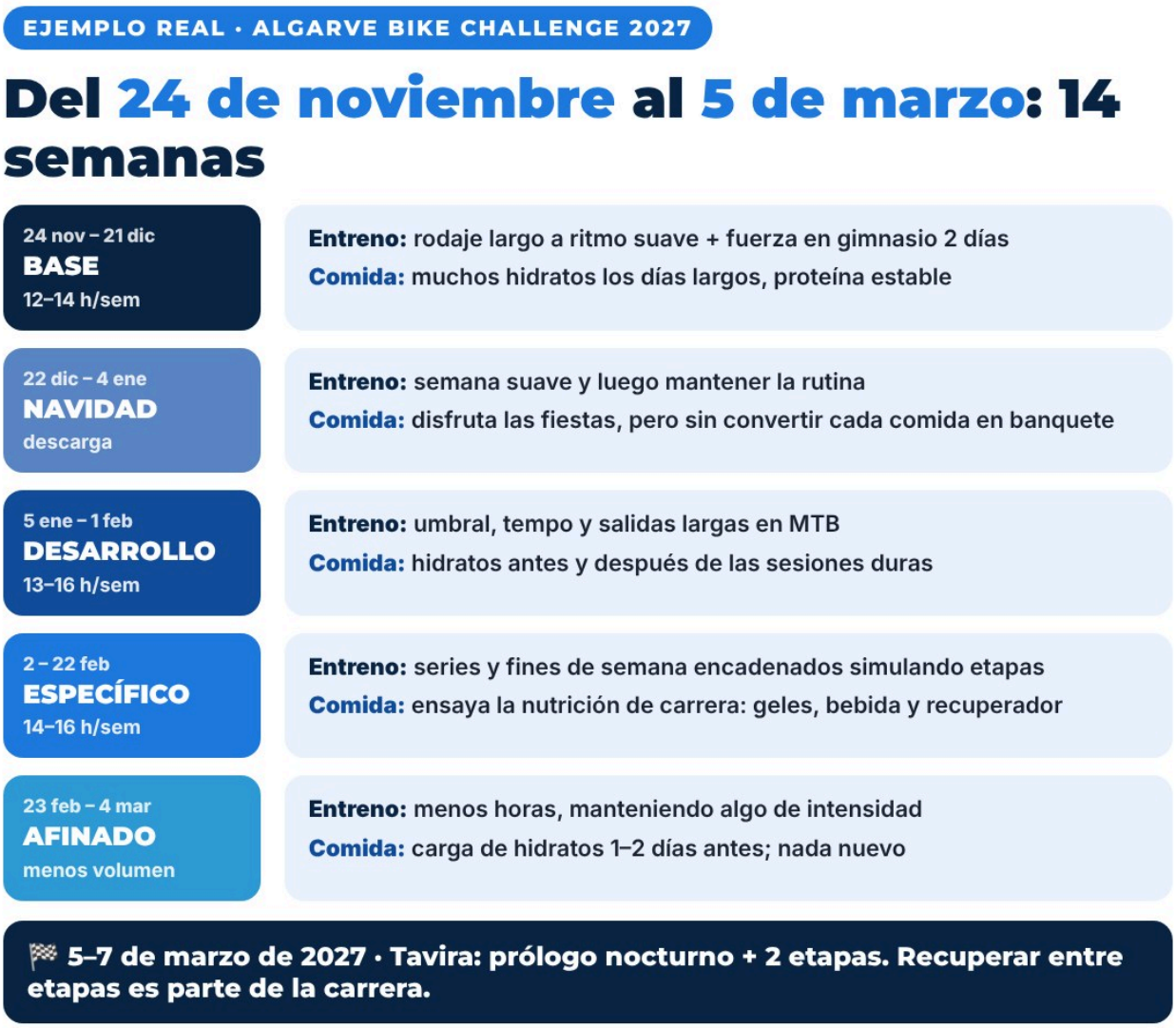
OMEGA 3 · HIGH PRO
Pro Omega 3 · 100 perlas
Ver producto →

HIERRO (CON ANALÍTICA) · GEN
Hidrogen Vit B Complex + Hierro + Q10
Ver producto →

7 EJEMPLO REAL

Preparar la Algarve Bike Challenge 2027 desde hoy

Pongamos un caso típico: **ciclista máster de 72 kg**, que entrena **entre 12 y 16 horas a la semana** y quiere llegar en forma a la Algarve Bike Challenge (Tavira, **5–7 de marzo de 2027**): un prólogo nocturno y dos etapas de MTB, unos 150 km en total, con una sierra que no da tregua. Desde hoy quedan **14 semanas**. Así se reparte la temporada y así cambia lo que hay en el plato:



14	12–16 h	3 días
semanas hasta Tavira	de entreno semanal	seguidos de carrera: recuperar es clave

Un sábado de volumen en el plato



Y entre semana no se come igual. Así cambian tres días tipo del mismo ciclista:

	Sábado largo (4 h)	⚡ Martes de series (1 h 30)	Lunes de descanso
Hidratos	~7–8 g/kg (500–575 g)	~5–6 g/kg (360–430 g)	~3–4 g/kg (215–290 g)
Proteína	~1,8 g/kg	~1,8 g/kg	~1,8 g/kg
Desayuno	Avena con leche, plátano y miel	Tostadas con aceite y pavo + fruta	Yogur con fruta y frutos secos
Alrededor del entreno	60–70 g/h en la bici + recuperador	Comida rica en hidratos 2–3 h antes, gel antes de las series y recuperador al terminar	—
Comida / cena	Platos grandes de arroz, pasta o patata con proteína	Ración normal de hidratos con proteína	Más verdura y legumbre; hidratos en ración pequeña

> ★ **Ensaya la carrera en los entrenos.** En febrero, usa en las salidas largas los mismos geles, la misma bebida y el mismo recuperador que vas a llevar a Tavira. El estómago también se entrena.

Lo que llevaría en el bolsillo para Tavira

DESAYUNO RÁPIDO · PERFECT **Instant Oatmeal 1900 g**	Ver producto →
EN LA BICI · GEN **Sprintgen · 24 geles de 40 g**	Ver producto →
EN LA BICI · GEN **Bargen Recharge 120 g**	Ver producto →
ANTES DE LA ETAPA · CROWN **Nitrates 600 + Citrulline · gama Crown**	Ver producto →
ENTRE ETAPAS · GEN **Totalgen Total Recovery 1 kg**	Ver producto →

⚑ ¿Vas a la Algarve? Llega a Tavira con un plan, no con dudas

Esto es un ejemplo genérico. Tu plan depende de tus horas reales, tu peso, tu nivel y tu trabajo. Si estás preparando esta prueba (o cualquier otra por etapas), te monto las 14 semanas de entreno y nutrición a tu medida y las vamos ajustando cada semana.

Quiero mi plan para la Algarve →

8 GUÁRDALO

Tu checklist de recuperación

GUÁRDALO

Checklist de recuperación

- [x] Duermo **7–9 h** (más en semanas de carga)
- [x] Ajusto los **hidratos** a la carga del día
- [x] Proteína repartida: **20–40 g** en cada comida
- [x] Recuperador o comida en los **primeros 60 min**
- [x] Repongo líquido **con sales** tras sudar mucho
- [x] Suplementos: **pocos, con evidencia** y bien usados
- [x] Analítica **1–2 veces al año** (hierro, vit. D)
- [x] Una **semana de descarga** cada 3–4 semanas

¿Quieres que lo planifique contigo? Planes de entrenamiento personalizados

ciclismoyentrenamientos.com Guía del entrenador

¿Quieres que lo planifique contigo?

Entrenamiento, descanso, nutrición y suplementación ajustados a tus semanas de carga y a tus objetivos. Como entrenador y asesor en nutrición deportiva, lo diseño contigo y lo vamos ajustando.

Ver planes de entrenamiento →

SOBRE EL AUTOR

Jesús Díaz Sánchez

Entrenador Nacional de Ciclismo (Nivel III) · Real Federación Española de Ciclismo

Entrenador de ciclismo y asesor en nutrición deportiva. Diseña planes de entrenamiento y nutrición personalizados para ciclistas de carretera y MTB desde Ciclismo y Entrenamientos, en Jerez de la Frontera.

Preguntas rápidas

¿Necesito un recuperador o vale con comida?

Con comida vale si comes pronto y bien. El recuperador es práctico cuando no puedes comer en la primera hora o vuelves a entrenar en menos de 24 h.

¿La creatina es solo para el gimnasio?

No. Es de los suplementos con más evidencia y también es útil en ciclismo para los esfuerzos cortos y muy intensos y en el trabajo de fuerza.

¿Cada cuánto hago semana de descarga?

Lo habitual es una cada 3–4 semanas de carga, pero depende de tu edad, del volumen y de cómo respondas.

Contenido divulgativo; no sustituye el consejo médico. Las cantidades son orientativas para adultos sanos que entrenan, basadas en las guías del Comité Olímpico Internacional, el Australian Institute of Sport y la ISSN. Las declaraciones de nutrientes siguen el Reglamento (UE) 432/2012. Los complementos alimenticios no deben usarse como sustituto de una dieta equilibrada y un estilo de vida saludable. Imagen de portada generada con inteligencia artificial; infografías de elaboración propia.

CICLISMO Y
ENTRENAMIENTOS

¿Quieres que lo planifique contigo?

Esta guía es general. Tu plan depende de tus horas reales, tu peso, tu nivel y tus objetivos. Diseño tu entrenamiento y tu nutrición a medida y los vamos ajustando cada semana.

Ver planes de entrenamiento →

Jesús Díaz Sánchez
Entrenador Nacional de Ciclismo (Nivel III) · Real Federación Española de Ciclismo
Entrenador y asesor en nutrición deportiva · Jerez de la Frontera

ciclismoyentrenamientos.com