

ACADEMIA CARPE DIEM

Publicaciones de ciclismo

Por: José Marvin Monge

1. Publicaciones 2023

2. Cómo puedo construir músculo. #126
3. La mejor hora para hacer ejercicio #125
4. Más allá del ciclismo #124
5. La gente siempre va a criticar #123
6. La disciplina #122
7. Hablemos de éxito #121
8. El poder de la mente #120
9. Cuales son las vertientes del entrenamiento # 119
10. Vestirse de negro es un error # 118
11. Los ciclistas viven dos vidas # 117
12. Eres un chupa ruedas # 116
13. Que son ciclistas meseta #115
14. Aun así vivimos inconscientes #114
15. El comercio y el marketing nunca se van a detener. #113
16. La glucosa en el ciclismo #112
17. El ciclismo está en cuidados intensivos. #111
18. Hablemos del tour de Francia 2023 #110
19. Accidente Generacional # 109
20. De qué sirven los datos # 108
21. El ciclismo es un pretexto #107
22. El día que comprendí que Dios no tenía un propósito para mi. #106
23. Cuando cumples 50 años # 105
24. No me digas que no puedes #104
25. Rodéate de un buen líder #103.
26. El ciclismo es el arte del sufrimiento # 102
27. Comprométete con el éxito #101
28. Dudas de ti #100
29. Hoy fue un día duro para tí # 99
30. La cronología del ciclista #98
31. Más de 30 temas ocultos # 97
32. Los perfiles de los ciclistas # 96
33. Debajo de esa licra # 95
34. La última semana # 94
35. La etapa reina # 93
36. Será que llevas el ciclismo debajo de la piel # 92
37. Porqué cuesta tanto subir # 91
38. Ese ciclista de los años 80 # 90
39. Memorias de un ciclista #89
40. Hablemos de la vida # 88

- 41. El adiós de una generación # 87
- 42. La paradoja de la vida # 86
- 43. El diario de un ciclista # 85
- 44. El ciclismo es simple. Dominar estos temas # 84
- 45. Enciclopedia de 70 consejos # 83
- 46. Como se debe de respirar # 81
- 47. En entrenamiento de fuerza. # 80
- 48. El pedaleo es un arte. # 79
- 49. Nervios antes de una competencia.
- 50. Ciclismo un deporte de ricos que lo practican lo pobres
- 51. Señales de que estoy sobre-entrenado.
- 52. El éxito siempre duele (puro optimismo).
- 53. El poema del ciclista.
- 54. La canción del ciclista.
- 55. Hay ciclistas que son influencers.
- 56. Los entrenamientos de fuerza.
- 57. Cuando quieres tirar la toalla.
- 58. El nuevo ciclismo.
- 59. Salir a rodar está subestimado.
- 60. 70 datos de ciclismo.
- 61. **Temas rápidos.**
- 62. Hablemos de la bicicleta y sus beneficios.
- 63. El ciclismo es un pretexto.
- 64. Qué lindo ser ciclista
- 65. Cómo entender la vida.
- 66. Porque hoy el 80% de los ciclistas que compiten viven dos vidas.
- 67. El ciclista se parece a un taxi.
- 68. Conducción hacia el objeto.
- 69. Que es el floting.
- 70. A que le tiene miedo a un ciclista.
- 71. Que es la Nikefobia.
- 72. Cual es el secreto del ciclismo.
- 73. A que se le llama el ciclismo nostalgico.
- 74. A que se le llama ciclistas meseta.
- 75. Cómo se sacaba el peso ideal de un ciclista en los 80.
- 76. Cual es el síntoma de un ciclista confundido.
- 77. Cuales son los exámenes médicos más importantes.
- 78. Porque se dice que hay dos tipos de coraje en el ciclismo.
- 79. Cómo explicar la aerodinámica del ciclismo con un ejemplo.
- 80. Que podemos decir del sexo en el ciclismo.
- 81. Dicen que el 85 % de los ciclistas que no saludan son malos.
- 82. Cuáles son las tres vertientes del entrenamiento
- 83. Cuáles son las tres fuerzas que van en contra del ciclista.
- 84. Vestirse de negro en ciclismo siempre ha sido un grave error.
- 85. Como es una prueba de esfuerzo completa para profesionales.
- 86. Crees que te has preparado lo suficiente.

87. Por qué la gente ha dejado de perseguir sus sueños.
88. Por qué se dice que hay ciclistas que se comportan como un árbol.

89. Otras exitosas publicaciones del 2022

90. Porque dejamos de hacer lo importante.
91. Están quemando a los jóvenes.
92. El ciclismo profesional es una esclavitud.
93. Datos ocultos del ciclismo.
94. Ya no entreno.
95. Detrás de una vuelta ciclista.
96. Vamos hacia otro ciclismo.
97. Más allá del ciclismo.
98. El nuevo ciclismo se inclina para los rodadores.
99. El éxito es distinto en cada ciclista.
100. Las derrotas te hacen más fuerte.
101. 40 años en el ciclismo.
102. Los sherpas del ciclismo.
103. Como era el ciclismo en los años 80.
104. Ciclismo nostálgico. (Sin vatios)
105. Existen 18 tipos de ciclistas.
106. Hablemos de ciclismo.
107. Cuál es el síntoma de un ciclista confundido.
108. Porque hay ciclistas que llegan alto y duran poco.
109. Cómo entender a un ciclista (que difícil).
110. Como sobrevivir en carretera (grandes consejos).
111. Las 25 grandes preguntas de ciclismo .
112. El día menos pensado.
113. Conclusiones del fondo Andrey Amador.

114. Publicaciones - cartas.

115. Carta a una esposa.
116. Carta a la Fecoci.
117. Carta a un conductor

118. Publicaciones positivas

119. Hablemos de éxito y motivación.
120. El poder de la mente.
121. Ayunos de dopamina
122. Aprendiendo a vivir.
123. Hoy quiero salirme del sistema.
124. Grandes frases positivas del ciclismo.
125. Testimonios de famosos.
126. Hablemos de la vida.
127. Hoy solo quiero.
128. vivir es urgente.

129. Publicaciones de disciplina.

130. La receta perfecta del ciclismo
131. Enfócate en ti mismo.
132. Ser ciclista es ser un estudiante del dolor.

133. El confort nos mantiene estancados.
134. Será que el dolor es lo que más nos atrae del ciclismo.
135. Porque la gente ha dejado de perseguir sus sueños.
136. La fuerza de voluntad y la motivación.
137. La disciplina * El sacrificio * El dolor
138. Publicaciones sobre el entrenamiento
139. Cómo entrenar cuando no tienes ganas.
140. Crees que te has preparado lo suficiente (no eres el único)
141. En cuanto tiempo se pierde la fuerza.
142. No sabes a qué intensidad entrenar.
143. La especificidad del entrenamiento.
144. Consejos de entrenamiento.
145. Qué es el entrenamiento invisible.
146. Publicaciones sobre la competencia
147. El cerebro detrás de un gran ciclista.
148. Me acostumbre a perder y no lo sabía.
149. Qué pasa con los ciclistas que nunca ganan.
150. Los últimos días antes de un evento.
151. El secreto podría estar en la ausencia.
152. Porqué será que los mejores ciclistas vienen de cunas muy humildes.
153. El ciclismo es maravilloso pero ingrato.
154. El miedo a ganar.
155. El poder de la mente en el ciclismo.
156. Publicaciones - otras.
157. El ciclismo después de los 40 años.
158. El ciclismo femenino (La menstruación).
159. El ciclismo de Costa Rica está en cuidados intensivos.
160. Diciembre es un mes de cuidado.
161. Porque entrenas si eres un viejo.
162. Ciclismo post covid.
163. Porque hay ciclistas que no saludan.
164. Dejaré el ciclismo cuando me muera.
165. Lo fácil y lo difícil en el ciclismo.
166. Cómo saber si eres ciclista.
167. La bicicleta como medio de transporte.
168. Que es una pájara.
169. Que es el ciclismo.
170. La diferencia entre ciclistas jóvenes y viejos.
171. 30 grandes temas de ciclismo.